

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnotation.fr

Yannick Agnel, future superstar ?

Actu

➤ Des nageurs chez
les "Enfoirés" page 16

Autour du Monde

➤ Episode n°4 :
l'Allemagne page 20

Interview

➤ Louise Guillet
et Eugénie Pirat,
les expats du water-polo
féminin page 24



Amaury Leveaux
Invité spécial



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

EDF 532 081 317 RCS PARIS, 75 008 Paris - Photo: Geoffroy de Bodmanu - J. Lameris/CCO

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

L'énergie est notre avenir, économisons-la!



Natation Magazine

www.ffnatation.fr

Édito



→ **Votre passion, notre investissement**

Du mercredi 23 au dimanche 27 mars, Strasbourg accueillera l'élite de la natation tricolore à l'occasion des championnats de France, qualificatifs pour les championnats du monde à Shanghai. Un rendez-vous désormais incontournable, qui prend, sur certaines épreuves, une dimension internationale. Je pense, en effet, aux 50 et 100 m nage libre, que nos sprinters dominent depuis maintenant plusieurs saisons. Je pense aussi aux courses de dos, avec le triple champion d'Europe Camille Lacourt et ses rivaux nationaux Jérémy Stravius et Benjamin Stasiulis.

Un événement décisif qui ne doit cependant pas occulter les nombreuses échéances qui s'égrainent tout au long du printemps. Vous n'avez pas remarqué ? Le calendrier de la Fédération Française de Natation est chargé, très chargé même. Car avant les championnats de France élite à Strasbourg, tous les regards seront concentrés sur l'Open Make Up For Ever de natation synchronisée, organisé du jeudi 17 au samedi 19 mars 2011. Un week-end qui verra aussi les nageurs de N2 se retrouver à Chalon-sur-Saône pour leurs championnats nationaux.

Les amateurs d'épreuves aquatiques peuvent se réjouir : ils verront leurs champions en mars. Mais qu'ils se rassurent, la fédération ne les oublie pas. Le samedi 2 avril, ils seront mis à contribution au cours de la Nuit de l'Eau. Cette nuit-là, exceptionnellement, la France entière deviendra un bassin de natation, le terrain d'expression de votre passion, notre investissement. Bonne lecture !

*Francis Luyce,
Le Président*

N°125

Sommaire



20 Autour du monde

Episode n°4 : L'Allemagne

Après les Etats-Unis, l'Australie et l'Amérique Latine, place à l'Allemagne où la fédération a procédé à un profond remaniement structurel à l'issue des Jeux Olympiques de Pékin en 2008. Alors si la France et la Grande-Bretagne carburent à plein régime, prudence, l'Allemagne est en embuscade !



24 Interview

La parole aux expats : Louise Guillet et Eugénie Pirat

Leurs noms ne vous disent peut-être rien, mais Louise Guillet et Eugénie Pirat sont les deux seules poloistes tricolores à évoluer à l'étranger. Découvrez leur quotidien, leur abnégation mais aussi leur ambition de briller avec l'équipe de France féminine de water-polo.



34 Dossier

Yannick Agnel, future superstar ?
 Forcément, la question a de quoi interpeller ? Car enfin, le Nicosis n'est-il pas d'ores et déjà un « grand » de la natation tricolore ? Certes, mais à seulement 18 ans, Yannick Agnel, désormais presque aussi médiatique qu'un Alain Bernard ou un Fred Bousquet, doit encore étoffer son expérience au plus haut niveau international.

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 - Pierre-Louis Costes
- 12 Histoires d'eau
- 14 Actu - L'USEP se mobilise pour la Nuit de l'Eau
- 16 Actu - Des nageurs français au concert des Enfoirés
- 17 Interview - Amaury Leveaux, invité spécial
- 18 Actu - Les anciens à la rescousse
- 28 Interview - Christophe Bachelier : « Le devoir d'être ambitieux »
- 30 Insolite - Pour vous, c'est quoi la piscine ?
- 32 Quiz - Êtes-vous piscine ?
- 40 Découverte - Le hockey Subaquatique
- 42 Un peu d'Histoire - La Piscine de Jacques Dery
- 43 Mon club - Megaquarius Club Guyane
- 44 Conseils - N'oubliez pas de vous hydrater
- 46 Ecol'eau - L'écometing, nager dans l'ère du temps
- 47 Maîtres - Magali Kintzler, entre le ciel et l'eau
- 48 Hors lignes - Fabien Gilot
- 50 Vie fédérale - Louvre Hôtels

Natation Magazine n°125 (avril 2011) • **Édité par** la FFN, TOUR ESSOR 93, 14 rue Scandicci, 93 508 PANTIN – Tél. : 01.41.83.87.70/Fax : 01.41.83.87.69 – www.ffnatation.fr • **Numéro de commission paritaire** 0914 G 78176 • **Dépôt légal à parution** • **Directeur de la publication** Francis Luyce • **Rédacteur en chef** Adrien Cadot (adrien.cadot@ffnatation.fr) • **Ont collaboré à ce numéro** Laure Dansart (laure.dansart@ffnatation.fr), Julien Bets, Rémi Chevrot, Liou Fontaine, Célia Delgado Luengo, Graham Mellor • **Comité de rédaction** Louis-Frédéric Doyez, David Rouger, Christian Danzé et la Direction technique Nationale • **Photographies** Agence DPPI • **Maquette et réalisation** Teelbird Communication • **Impression** 3i Services, 156 chaussée Pierre Curie 59200 Tourcoing – Tél. : 03.20.94.40.62 • **Régie publicitaire** Horizons Natation, TOUR ESSOR 93, 14 rue Scandicci, 93 508 PANTIN – Tél. : 01.41.83.87.52 • **Vente au numéro** 5 euros • **Publicités et petites annonces** au journal et tarifs sur demande à natmag@ffnatation.fr

→ Team EDF

EDF, partenaire de la Fédération Française de Natation, a choisi d'accompagner deux nouveaux athlètes de la natation française : Camille Muffat et Yannick Agnel. Ils rejoignent ainsi Coralie Balmy, Alain Bernard et Hugues Duboscq, des champions d'exception soutenus par EDF à titre individuel dans leur carrière sportive et leur préparation aux Jeux de Londres 2012.

→ 348 000 euros

C'est le prix qu'a atteint une torche des Jeux Olympiques d'Helsinki de 1952 lors d'une vente aux enchères entièrement consacrée à des objets liés à l'olympisme, début février à Paris. Cette torche en argent massif de 60 cm de haut était estimée à plus de 200 000 euros en raison du faible tirage (22) qu'en avaient fait les Finlandais, à l'époque. Elle a été acquise par un grand collectionneur américain. Au total, cette vente d'un genre inédit en France a dispersé pour plus de 475 800 euros d'objets olympiques. Un insigne de la session du CIO organisée à Londres en 1939 s'est vendu pour 6 000 euros, soit dix fois son estimation.

→ Traversée de Bordeaux à la nage

Depuis le 14 février, les inscriptions à la 5ème édition de la Traversée de Bordeaux à la nage sont ouvertes sur le site www.traverseedebordeaux.com. Au total ce n'est pas moins de 500 participants qui sont attendus dans la Garonne les 18 et 19 juin pour relever le défi des 1 700 mètres. Entièrement reconfiguré, le parcours de cette 5ème édition liera pour la première fois les deux rives de la Garonne.

→ Le monde du silence en signes

Deux nageurs du collectif olympique américain sourd ont réalisé une vidéo à destination des coaches, reprenant le vocabulaire de la langue des signes propre à la natation. Elle permet, en 5 minutes, de se familiariser avec cette langue pratiquée par des centaines de milliers de sourds dans le monde. Si chaque pays possède sa propre langue, les signes spécifiques à la natation sont largement compréhensibles par les nageurs sourds maîtrisant la LSF. Sur le web français, vous trouverez facilement les mots courants (crawl, brasse), traduits en LSF. Vidéo «usa swimming sign video.wmv» visible sur Youtube.

Michael Phelps en mode arcade

Avis aux amateurs de jeux vidéo, la star américaine des bassins disposera prochainement de son jeu : « Michael Phelps – Push the Limit ». **Un jeu de natation capable d'offrir une reconnaissance exacte des mouvements, parfaitement retranscrite dans le gameplay.** Le jeu, développé par Blitz Games Studios, mettra le joueur dans la peau d'un nageur de haut niveau faisant ses premiers pas dans le monde passionnant de la natation de compétition, avec l'espoir de battre Michael Phelps. « *Push the Limit est une façon fun, physique et novatrice de jouer, complétée par des éléments qui séduiront les joueurs, les nageurs mais aussi les fans* », a confié Michael Phelps. « **Je suis vraiment très heureux de contribuer au développement d'un jeu de natation qui reflète ma combativité et ma passion pour la natation.** *Push the Limit met l'accent sur la maîtrise et le contrôle de tous les paramètres de course, de la gestion de l'adrénaline jusqu'à l'arrivée dans un parfait timing. Dans ma discipline, il faut énormément d'abnégation pour gagner ne serait-ce qu'un centième de seconde et je crois sincèrement que*



(Ph. DDP/Stephane Kempinaire)

Push the Limit va amener les joueurs à donner le meilleur pour battre leurs adversaires, mais aussi à aller chercher l'excellence. »

Kylie Minogue aime la synchro

C'est l'une des Reine mondiale de la pop, et elle aime la synchro. **Voilà pourquoi, Kylie Minogue a insisté pour intégrer dans sa nouvelle tournée mondiale, « Aphrodite Les Folies », un spectacle basé sur la mythologie grecque, de la natation synchronisée ainsi qu'une « zone de plongeon » interactive.** « *J'ai choisi le thème d'Aphrodite pour évoluer en dehors des sentiers battus. C'est ma façon de faire et c'est ce qui rend les choses intéressantes. L'idée d'un palais en eau et de la zone de plongeon était complètement nouvelle. Je suis le point de référence et maintenant j'ai hâte de voir ce que les nouveaux talents vont faire* », a-t-elle précisé humblement.

Nice a accueilli Izotov et Donets

Ce n'est rien de moins que **deux champions du monde russe que l'ON Nice a accueilli dans son antre du 1er au 15 février dernier.** Répondant à l'invitation de Fabrice Pellerin (cf. interview pages 36-37), Danila Izotov, champion du monde 2010 en petit bassin avec le 4x200 m nage libre et vice-champion du monde du 200 m nage libre, et Stanislav Donets (photo), triple champion du monde 2010 en petit bassin sur 50, 100 m dos et avec le 4x100 m 4 nages, ont rejoint le groupe d'entraînement de Yannick Agnel (cf. pages 34-35). « **La natation russe a toujours été pour moi ce qui se fait de mieux au monde. J'ai puisé dans leur philosophie le souci d'innovation et de perfectionnisme qui me guide aujourd'hui** », a commenté Fabrice Pellerin. « *C'est aussi intéressant que Yannick s'entraîne avec deux des meilleurs nageurs du monde. Une âme de haut niveau va flotter au-dessus du bassin, apportant avec elle un surcroît d'émulation.* »



(Ph. DDP/Stephane Kempinaire)



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	<input type="text"/>
Prénom	<input type="text"/>
Age	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>
Ville	<input type="text"/>
CP	<input type="text"/>
Email	<input type="text"/>
Date	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>

→ **Billetterie Open EDF**

Les places réservées aux licenciés de la Fédération Française de Natation sont mises en vente depuis le lundi 7 mars et cela jusqu'au dimanche 3 avril. Un formulaire de réservation est d'ores et déjà disponible en téléchargement sur le site fédéral : www.ffnatation.fr. Pour tous renseignements complémentaires n'hésitez pas contacter Martin Papot au 01.41.83.87.49.

→ **Bousquet est affûté**

Vice-champion du monde et champion d'Europe en titre du 50 m nage libre, Frédéric Bousquet a profité du Grand Prix du Missouri qu'il faudrait compter avec lui cette année. Dans le bassin de Columbia, le Français s'est imposé en 22''07, soit la meilleure performance mondiale de l'année. Bousquet devance Simon Burnett (22''74) et Matthew Grevers (22''95).

→ **JO 2012 équitable**

Le comité d'organisation des Jeux de Londres a annoncé fin décembre que les restaurants-cafés officiels serviraient des bananes, du thé, du café, du sucre et du chocolat issus du commerce équitable pendant les Jeux Olympiques (et Paralympiques).

→ **Sydney, ville la plus nageuse**

Selon le site State.fr, la ville de Sydney, dont sont originaires de nombreux champions olympiques comme Ian Thorpe, a la particularité d'être aussi la ville la plus nageuse de la planète. Le dimanche 6 février s'est ainsi déroulée la « Cole Classic », une course d'endurance en mer, la plus importante au monde en raison de ses quelque 5 000 participants qui s'élancent de la plage de Shelly pour arriver à celle de Manty. La « Cole Classic », du nom de Graham Cole, son inspirateur, procède par 22 vagues successives de départ en fonction de l'âge et du niveau des nageurs sachant qu'il y a deux distances parcourues -un et deux kilomètres.

→ **Plongeon : 4 qualifiés**

Fin février, le Grand Prix de Madrid, première étape du circuit de la FINA, a permis à quatre plongeurs tricolores de décrocher leur ticket pour les championnats du monde à Shanghai (16-31 juillet). Marion Farissier (3 mètres), Audrey Labeau (10 mètres), Mathieu Rosset et Damien Cély (3 mètres tous les deux) seront donc de l'aventure chinoise cet été.

La belle histoire de Gauthier Wahsmuth

Son nom ne vous dit certainement rien, pourtant **le Col-marien Gauthier Wahsmuth, 18 ans, devrait accompagner Alain Bernard, Fred Bousquet et les stars de la natation française aux prochains Jeux Olympiques à Londres.** Pas sous les couleurs de la France, en revanche, mais sous celle du Cambodge. Une opportunité qu'il doit à ses origines cambodgiennes, de par son père Sokan Oum, et à son culot qui l'a amené à frapper à la porte du sélectionneur. « *J'y suis allé et on m'a demandé de nager un 400 m et une épreuve de 4 nages* », raconte Gauthier Wahsmuth. « *La séance était plutôt basée sur la technique. Et, pour finir, on m'a présenté un Cambodgien en me demandant de nager contre lui... Sans vouloir me vanter, je l'ai battu !* » Un test concluant donc, mais qu'il devra confirmer en compétition officielle pour espérer vivre son rêve olympique.

« *Même si j'ai déjà réalisé ces minima olympiques par le passé, je ne veux pas encore me projeter sur les Jeux. Ma première échéance aura lieu le 11 novembre 2011 à l'occasion des Sea Games, le championnat d'Asie du Sud-Est, avec onze nations dont les Philippines, le Laos, le Vietnam, la Thaïlande, Singapour ou encore la Malaisie. C'est là que la sélection olympique se fera. Lors de la dernière édition en 2009, le 400 m s'est gagné en 3'57'' et pour entrer en finale il fallait nager 4'15''. C'est le premier objectif que je me fixe !* »

Source : L'Alsace



La recette du mois Au four & au bassin

Salade de carottes à la cardamome

Quantité : 4 personnes
Difficulté : aucune
Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

600 grammes de carottes, 1 petit oignon rouge, 1 citron, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 belle pincée de sel, 1 pincée de poivre blanc, ¼ de cuillerée à café de cardamome en poudre, feuilles de menthe pour décorer.

Recette

Laver, peler et râper les carottes dans un saladier. Ajouter l'oignon rouge émincé. Mélanger. Préparer la sauce dans un petit saladier : au jus de citron, ajouter l'huile, le sel et le poivre, la cardamome. Bien mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement selon votre goût. Arroser les carottes de cette sauce, mélanger et laisser reposer au frais quelques heures. Décorer des feuilles de menthe avant de servir.



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

Conseil sportif

Pendant les efforts très soutenus, il est préférable de privilégier les apports glucidiques hydriques et non solides. **Les intestins ne supportent pas la teneur en fibres des fruits secs, en quantité cinq fois plus importantes que dans les fruits frais correspondants.** Pendant l'effort, les vibrations mécaniques secouent le tube digestif causant une accélération du transit. Il faut éviter les aliments solides sinon maux de ventre et diarrhées motrices accompagneront la fin de votre parcours.



Aaron Peirsol a dit stop !

L'info a déjà fait le tour de la planète, difficile cependant de ne pas l'évoquer dans *Natation Magazine*, votre référence aquatique. **Aaron Peirsol, sept médailles olympiques dont quatre titres (100 et 200 m dos en 2004, 100 m dos en 2008, relais 4x100 m 4 nages en 2004 et 2008), douze médailles mondiales (10 en or, dont 7 en dos) et seize records du monde, a mis fin à sa carrière en février dernier.** On notera que l'Américain, considéré comme le meilleur dossiste de tous les temps, détient toujours les meilleures performances mondiales sur 100 et 200 m dos. « *Je suis encore assez jeune mais j'ai débuté jeune. Récemment, j'ai eu de nouvelles pensées. La natation a occupé toute mon attention durant longtemps, et je voulais tout lui consacrer. J'ai réalisé qu'en vieillissant, il était de plus en plus difficile de m'impliquer à 100% car j'avais d'autres choses dans ma vie, qui devenaient de plus en plus importantes. Je ne voulais pas continuer à nager en n'étant pas à 100%.* » **Aaron Peirsol, 27 ans, va désormais poursuivre ses études au Texas, avec l'ambition de devenir un jour professeur.** L'Américain, surfeur émérite, souhaite également consacrer davantage de temps à Oceana, fondation dédiée à la protection des océans.

→ **Torres est éternelle**

Eloignée des bassins depuis un an et demi en raison d'une lourde opération chirurgicale au genou gauche (réalignement de la rotule et ajout de cartilage, Ndrl), Dara Torres a annoncé qu'elle aimerait clore sa carrière aux JO de Londres. « *Mon objectif est de me qualifier pour les sélections américaines et de gagner ma place dans l'équipe olympique* », a confié l'Américaine au site Internet du quotidien USA Today. « *Je n'ai rien à prouver, je fais ça parce que j'aime ça. Si je vois que j'atteins mes limites avant les sélections américaines, alors j'arrêterai très probablement la compétition. C'est une question de feeling, de savoir où j'en suis.* »

→ **Water-polo**

Bonne nouvelle, la France accueillera les championnats d'Europe de 2012 de water-polo, garçons nés en 1993, dans le cadre des manifestations de la Ligue Européenne de Natation (LEN) à Canet-en-Roussillon.

→ **Wittstock se rejette à l'eau**
Charlene Wittstock, l'ex-championne sud-africaine de natation, fiancée du prince Albert II de Monaco qui l'épousera le 2 juillet prochain, a participé le dimanche 13 février, à une épreuve de bienfaisance. Le «Midmar Mile» de Durban, qualifié de « plus grande course en eau ouverte au monde », a pour but de récolter des fonds afin de soutenir Special Olympics association ayant pour vocation de financer des programmes sportifs pour des personnes intellectuellement déficientes), dont une antenne existe en Principauté.

→ **Fish & Chips écolo**

Les Jeux Olympiques 2012 approchent à grands pas et Londres soigne son image. Universités, hôpitaux, grands restaurants, traiteurs et même policiers, tous se joignent au mouvement lancé par l'association Sustainable Fish City (SFC), littéralement « ville du poisson durable », pour passer au Fish & Chips écolo. John Walker, le coordinateur de la campagne, rappelle à cette occasion que « *les Londoniens dépensent plus d'un milliard de livres chaque année pour acheter du poisson. C'est une opportunité rêvée pour investir dans la pêche durable et soutenir les pêcheurs qui protègent les fonds marins.* »

→ Busch est le boss

Sans directeur depuis le licenciement de Mark Schubert en novembre 2010, la Fédération Américaine de Natation a nommé l'entraîneur de l'équipe universitaire d'Arizona Frank Busch. Entraîneur adjoint des équipes olympiques de 2004 et 2008, Busch dirigera l'équipe à l'occasion des Jeux Olympiques de 2012 à Londres mais également à Rio en 2016.

→ JO 2012 : cérémonie de clôture

Le chorégraphe britannique Kim Gavin, habitué des méga-spectacles en plein air comme le « Concert for Diana » au stade de Wembley à Londres en 2007, a été nommé directeur artistique de la cérémonie de clôture des Jeux Olympiques de 2012. « Je veux que la cérémonie de clôture soit une fête. Je veux qu'elle soit fantastique », a déclaré Kim Gavin à l'AFP. Lors de la clôture, « tout le monde se sent bien, qu'on ait perdu ou gagné des médailles, et je veux prolonger ce sentiment », a-t-il ajouté, quelques heures après avoir été officiellement nommé directeur artistique des cérémonies de clôture des JO, du 27 juillet au 12 août 2012, et des jeux Paralympiques (du 29 août au 9 septembre).

→ Salaire et mode de vie

Pour le Marseillais Fabien Gilot, il n'y a aucun doute, la « natation est un sport ingrat. Il faut en avoir conscience, c'est beaucoup de travail. Le peu d'argent qu'on gagne est une autre frustration, même si cela s'améliore depuis deux ans. L'idéal serait qu'on se rapproche un peu de ce qui se fait dans l'athlétisme. Au niveau de l'esprit, des échéances, ce sont deux sports qui se ressemblent. La médiatisation de la natation a progressé, mais je pense que cela servira surtout à ceux qui viendront après nous. »

→ Water-polo : LEN Trophy

Le mercredi 16 février, les Marseillais ont signé une performance historique en tenant tête aux Italiens de Savone (9-9) lors du match aller de la demi-finale aller du LEN Trophy. Les joueurs du CNM devront de nouveau s'illustrer lors du match retour pour espérer se qualifier et écrire, par la même occasion, une nouvelle page du water-polo tricolore.

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

» Le Chiffre du mois

18

Comme le nombre de kilomètres que réalise quotidiennement Federica Pellegrini depuis qu'elle a rejoint Philippe Lucas à la Croix-Catelan. Pas de quoi déprimer l'Italienne, spécialiste des épreuves de demi-fond. « C'est le même type de nageuse. Ce sont de grandes nageuses », a reconnu Philippe Lucas qui se régale des séances croisées entre Federica Pellegrini, 22 ans, et Camelia Potec, 29 ans, « un modèle à l'entraînement ». « Si vous les voyiez à l'entraînement... Quand elles sont là toutes les deux et qu'elles envoient, y a des mecs qui se disent : tiens, je vais aller acheter un clou et mettre mon maillot sur le mur », déclarait Lucas au quotidien La Dépêche du Midi. « Quand ça nage, ça nage. Des fois, le problème avec la natation, c'est que l'entraîne des mecs qui n'ont pas envie de nager. Au début, t'es jeune et motivé. À la fin, tu te demandes à quoi ça sert. »



IPR, DDPH

AGENDA

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

3 avril

Eau libre : Interrégionaux du Nord-Ouest du 5 km indoor, Brest (Finistère)

10 avril

Eau libre : Interrégionaux du Sud-Est du 5 km indoor, Aix-en-Provence (Bouches-du-Rhône)

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)

1er mai

Eau libre : Championnat de France du 5 km indoor, Agen (Lot-et-Garonne)

28 avril - 1er mai

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

29 avril - 1er mai

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

30 avril

Eau libre : Étape 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)

Coup de Cœur

→ SPORT - QUELLES SONT TES VICTOIRES ?

Jean-Pierre Faye
Editions Amphora (www.ed-amphora.fr)
17,50 €

Si l'on s'en tient aux critères économiques, on peut considérer aujourd'hui que le sport a gagné. Il touche tous les continents de la planète, toutes les classes sociales et draine un public sans cesse plus important. Mais doit-il se satisfaire de cette seule victoire économique ? Le sport peut devenir un enjeu essentiel pour les générations futures, un vecteur d'éducation, une source de partage. Quelle place lui donner dans notre société ? Comment exploiter au mieux son potentiel fédérateur ? Dans cet ouvrage, Jean-Pierre Faye propose des pistes de réflexions à ces questions essentielles autour de trois propositions : que les lieux de pratiques sportives soient conçus pour réunir et favoriser les échanges, que les valeurs sportives soient reconnues comme des supports éducatifs et professionnels, que le sport permette au citoyen d'ambitionner ce « art de vie » en adéquation avec ses sensibilités.



Et aussi...



KETTLEBELL - LA MUSCULATION ULTIME. LA MÉTHODE RUSSE POUR VOTRE DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE

Jérôme Lebanner & Daniel Van Craenenbroeck
Editions Amphora (www.ed-amphora.fr)
144 pages (390 photos), 24,50 €

Adoptées par les forces armées et les athlètes russes durant la guerre froide, les kettlebells arrivent aux États-Unis au début des années 2000 et connaissent depuis un succès retentissant. Les kettlebells ? Mais c'est quoi au juste ? Les kettlebells sont des haltères d'un genre particulier : de grosses boules de fonte avec un poignet. Adaptées à une méthode russe spécifique, elles contribuent à développer la force fonctionnelle que l'on peut directement transposer dans le cadre de sa pratique sportive.



« VOTRE DOS. BIEN-ÊTRE, SANTÉ, PERFORMANCE »

Jack Savoldelli et Lionel Laidet
Éditions Amphora Sports (www.ed-amphora.fr)
224 pages, 22,50 €

Qui n'a jamais eu mal au dos ? Certains spécialistes parlent même depuis plusieurs années de « mal du siècle ». On ne se risquera pas à confirmer ou démentir, on se contentera de remarquer qu'entre la voiture, l'ordinateur, les transports en haut niveau, le dos est souvent mis à rude épreuve. Alors bien sûr, la natation est fortement conseillée et nombre d'athlètes de haut niveau ont plongé sur les conseils de leur médecin, mais si cela ne suffit pas, n'hésitez pas à vous procurer l'ouvrage de Jack Savoldelli et Lionel Laidet, idéal pour éduquer, renforcer ou soulager votre dos !



RANDONNÉE. S'INITIER ET PROGRESSER. LES CHEMINS À SUIVRE

Roger Calmé
Editions Amphora (www.ed-amphora.fr)
192 pages, 19,80 €

Près de huit millions de Français pratiquent aujourd'hui la randonnée en France. Adaptée à tous les âges et toutes les conditions, la rando tient à la fois de la pratique sportive et du plaisir philosophique, répond autant au besoin de se dépenser qu'à celui de se ressourcer. Ce manuel pratique et très illustré vous donnera toutes les informations et les conseils essentiels pour bien aborder cette activité, sereinement et en toute sécurité.



IPR, DDPH/Sébastien Kraefers/AFN

Menu d'entraînement

150 m avec 5 mouvements jambe à droite et 5 à gauche	150 m
6x75 m crawl en conservant la même vitesse + stop 30 secondes	450 m
3x100 m Jambes avec palmes (deux nages au choix)	300 m
2x200 brasse tuba + stop 30 secondes	400 m
600 m nage libre Paddles en veillant à la technique	600 m
Séance totale	1 900 m

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



IPR, Fede/AFN



Pierre-Louis Costes dans ses œuvres. Passionné de Bodyboard depuis l'âge de 10 ans, il ne recule devant rien quand il s'agit de surfer une bonne grosse vague.

“ Mon grand bain, c'est l'océan ”

Pierre-Louis Costes se considère comme un fils de l'eau. Les autres voient en lui l'un des meilleurs espoirs du Bodyboard français. Constamment sur les routes au gré des compétitions, le jeune homme, devenu professionnel dès l'âge de 15 ans, enchaîne les titres nationaux et européens. Il ne rêve désormais que d'une seule chose : monter sur la première marche des podiums mondiaux. Du haut de ses 20 ans, le beau gosse a tous les droits de rêver.

Tu as débuté le Bodyboard à quel âge ?

Mes parents ont déménagé au Maroc lorsque j'avais 7 ans. Je passais tous mes moments libres à la plage et le plus souvent dans l'eau. Mes parents ont donc décidé de m'offrir un Bodyboard à Noël, j'avais 10 ans. Le jour où j'ai surfé ma première vague, j'ai su qu'une passion était née.

A part le Bodyboard, quelles activités sportives pratiques-tu ?

Je joue assez régulièrement au tennis et au golf et pratique la plupart des sports de glisse comme le surf, le skate... J'aime m'exercer à d'autres sports car je pense qu'il est important de connaître d'autres sensations qui peuvent parfois être complémentaires pour son propre sport. Par exemple

le golf m'a beaucoup aidé dans ma préparation mentale pendant les compétitions, car il demande beaucoup de concentration et de précision.

J'imagine que tu sais bien nager ?

J'ai grandi près de la mer, et je crois même que j'ai appris à nager avant de marcher... Je nage rarement en piscine. Mon grand bain, c'est l'océan. Il est quasiment obligatoire de savoir correctement nager dans la pratique du Bodyboard et si ce n'était pas le cas pour moi, je ne pense pas que je serai en train de répondre à cette interview aujourd'hui (rires).

Comment t'entraînes-tu ?

J'essaie de surfer tous les jours quel que soient les conditions. Il est très

J'essaie de surfer tous les jours quel que soient les conditions. Il est très important de se préparer dans tous les jours pour éviter les blessures. Les jours sans vagues, je fais des exercices musculaires spécifiques au Bodyboard, c'est-à-dire en insistant sur les épaules et le dos.

important de se préparer dans tout type de vague pour être performant lors des compétitions. En complément, je m'étire et je travaille à sec tous les jours pour éviter les blessures. Les jours sans vagues, je fais des exercices musculaires spécifiques au Bodyboard, c'est-à-dire en insistant sur les épaules et le dos.

La natation ne fait pas partie de ta préparation physique ?

Non, pas pour l'instant, mais je pense m'y mettre dans le futur car il me semble que c'est un très bon complément pour le Bodyboard. Cependant, j'ai fait beaucoup de natation lors de la rééducation de mon genou.

La principale différence, si j'exclue les nageurs en eau libre, reste le milieu dans lequel nous pratiquons la discipline. La piscine est un endroit statique tandis que l'océan change tous les jours et dépend des conditions météorologiques.

As-tu déjà rencontré des nageurs ?

Oui, quelques-uns de ma région, comme Marie Esnaola ou Fred David (cf. *Natation Magazine* n°124). Mon père déjà était un ancien nageur, il a gagné les championnats du Maroc dans sa jeunesse.

Te sens-tu des points communs avec eux ?

L'eau est pour nous une passion. La principale différence, si j'exclue les nageurs en eau libre, reste le milieu dans lequel nous pratiquons la discipline. La piscine est un endroit statique tandis que l'océan change tous les jours et dépend des conditions météorologiques. Les risques de blessures ou d'accidents sont aussi

beaucoup plus importants dans le Bodyboard que la natation.

Quelles sont les qualités requises pour être un bon bodyboardeur ?

Une passion pour l'océan, une bonne condition physique, le goût de l'aventure et du danger, des épaules solides et de la souplesse. Je pense que le Bodyboard est tout de même plus ouvert à différents physiques que la natation... La plupart des nageurs que j'ai rencontrés avait quand même un physique assez similaire.

Sur ton blog tu montres la vidéo du plongeon qui t'a valu un décollage de la plèvre. Aimes-tu les sports de sensations ? Pourquoi ?

Enormément, j'adore l'adrénaline qu'ils procurent. Mais les risques de blessures sont trop importants donc il vaut mieux regarder les professionnels et bien s'entraîner avant de s'y risquer.

Suis-tu les compétitions de plongeon, de natation, d'eau libre ou les autres sports aquatiques ?

J'aime m'informer sur Internet des résultats obtenus par les sportifs français, quelle que soit la discipline. Je n'ai raté aucune course de natation aux derniers Jeux Olympiques de Pékin en 2008 et j'ai regardé dès que j'avais le temps les derniers cham-

Invité spécial Amaury Leveaux



(Ph. DPPI/Sébastien Kempaert)

« Je ne connaissais pas Pierre-Louis Costes jusqu'à taper son nom dans mon moteur de recherche. Assez dingue comme mec, mais kiffant... Toujours au soleil à s'éclater, enfin je ne connais pas l'envers du décor mais je pense qu'il a beaucoup de

plaisir à pratiquer le bodysurf. Déjà, à mon petit niveau, c'est assez marrant. J'aime particulièrement la sensation de glisse quand la vague te chope en passant, c'est une impression extraordinaire. A la fin de ma carrière, je pourrais partir sur une île, ça n'est pas impossible ! »

pionnats du Monde et d'Europe, en essayant de ne pas rater les courses des Français engagés. D'ailleurs, je tiens à féliciter cette équipe pleine de fraîcheur qui a fait honneur au drapeau tricolore ! J'aime bien le plongeon aussi, car je suis assez fan des sauts acrobatiques.

Quelle compétition es-tu en train de préparer ?

Je suis concentré sur un seul objectif : le titre mondial ! J'ai terminé cette saison à la plus frustrante des places (vice-champion du monde, Ndlr). J'aimerais également remporter les championnats de France et d'Europe. En clair, j'ai envie de remporter toutes les compétitions auxquelles je participerai ! •

Recueilli par Laure Dansart



A seulement 20 ans, Pierre-Louis Costes est l'un des plus grands espoirs du Bodyboard français.

(Ph. Sports Contrôlé)

La question du mois

Ian Thorpe sera-t-il médaillé aux Jeux Olympiques de Londres ?

C'est sans conteste l'une des plus grandes surprises de ce début d'année 2011. Retraité depuis 2006, Ian Thorpe, 28 ans, a annoncé début février qu'il allait reprendre l'entraînement en vue de se qualifier aux Jeux Olympiques de Londres et d'y décrocher une médaille. Mais en a-t-il seulement les moyens ? Vos réactions.

Pierre-Etienne S. : « Se prononcer sur une éventuelle chance de médaille est difficile, la concurrence sera rude et le délai d'entraînement pour rattraper le niveau est assez court, mais je pense qu'il sera dans les 5 ou 6 premiers sur 100 et 200 m nage libre. »

Josy D. : « Tout dépend de la manière dont Ian s'est entraîné dans l'ombre et comment il prépare son retour à la compétition. Mais connaissant le sportif, je pense qu'il peut se hisser sur le podium avec de fortes chances, malgré la concurrence des jeunes nageurs. Attention à la « Thorpille », il peut cacher son jeu et ravir la victoire au moment le plus surprenant de la course. Bonne chance à tous les nageurs tout de même. »

Stéphane A. : « C'est toujours très compliqué de revenir après une grosse coupure. De plus, il nageait avec une combinaison intégrale et a battu beaucoup de records avec (surtout les derniers). Ses repères seront donc fortement modifiés. Mais l'homme a un gabarit hors norme et est encore relativement jeune. S'il est à son top, il peut viser le top 3 sur 100 et 200 m nage libre, mais à mon avis il a davantage de



Ian Thorpe, ici avec le Néerlandais Pieter Van den Hoogenband, du temps de sa splendeur.

chances sur un relais 4x100 ou 4x200 m nage libre. Sacré challenge en tout cas ! »

Alain B. : « Le délai me semble trop court entre sa reprise et les JO de Londres. En gros, ça lui laisse un an et demi pour revenir à son meilleur niveau, si ce n'est pas davantage pour concurrencer l'élite de la discipline. Je le vois mal titiller les meilleurs mondiaux... Je crois surtout qu'après ses difficultés financières, il a besoin de redorer son image et de renflouer ses caisses. Business is business. »



Invité spécial Amaury Leveaux

« Je suis constamment accroché à Facebook. J'y ai une « fan page » et une page perso. Comme je possède un Blackberry Torch et que mon partenaire est Orange, cela me permet d'y être assez réactif. J'y vais pour y voir les actus de mes vrais amis »

et pour faire partager mon quotidien sur ma « fan page ». J'apprécie la page Natation Magazine, qui est plutôt sympa. J'y partage de temps en temps quelques vidéos perso que j'ai sur mon site (www.amauryleveaux.fr). »

ON AIME

L'initiative originale et pour le moins décalée de Marcus Enicisp, 62 ans, qui a décidé de faire construire sur l'immense terrain de sa maison secondaire à Thouars (Poitou-Charentes) un bassin de 50 mètres, doté de deux couloirs. Une manière, selon lui, de rendre hommage aux performances des nageurs tricolores, tout en espérant susciter des vocations chez ses petits-fils. « C'est sûr, ça va prendre du temps, mais je suis à la retraite depuis peu, ça va m'occuper », a déclaré Marcus Enicisp qui espère poser la première pierre de son bassin olympique personnel aux alentours du 1^{er} avril prochain.

Steven B. : « Je ne le vois pas remporter de médaille en individuel... On ne revient pas comme ça. Une place dans le relais australien serait déjà quelque chose de remarquable. »

Jonathan G. : « Il va faire des gros 200 m nage libre je pense. Il a beaucoup d'endurance et c'est un vrai spécialiste du 400 m et s'il s'entraîne pour le 100 m, certains ont dû soucier à se faire. »

Michel S. : « Franchement, ce serait beau de le voir remporter une médaille aux Jeux de Londres, mais objectivement, comment peut-il battre Phelps, Biedermann et tous ceux qui sont dans le rythme depuis plusieurs années ? Non, une médaille me semble utopique. »

ON AIME AUSSI

Les propos d'Olivier Sadran, président du Toulouse Football Club, lors d'une conférence de presse fin janvier : « Les footballeurs feraient bien de s'inspirer des nageurs qui s'entraînent trois fois plus qu'eux et qui trouvent le temps de passer leur Bac ». « Nageur, ce n'est pas deux heures d'entraînement par jour comme les footballeurs, mais six heures », a-t-il observé. « Cela démarre souvent à cinq heures du matin et ça se finit à vingt-deux heures, et en même temps, ils arrivent à avoir le Bac, c'est quand même extraordinaire ». Le soutien économique du TFC au club de natation des Dauphins du TOEC est pour le dirigeant toulousain « un moyen de dire aux footballeurs : un, qu'ils ne sont pas seuls au monde ; deux, qu'ils ne sont pas le centre du monde ; et trois, qu'il y a des gens qui font des efforts tout aussi violents qu'eux, voire beaucoup plus durs ». Définitivement, on aime !



J'ai testé pour vous...

L'épilation définitive

Même si je ne suis pas très velue, la guerre du poil me mine régulièrement. Assez pour que l'idée de ne plus jamais à avoir à me battre me séduise. Alors quand l'occasion s'est présentée de tester une « toute nouvelle méthode d'épilation définitive à lumière pulsée, à faire chez soi », ma pilosité n'a fait qu'un tour. L'« E-one », commercialisé par la société E-Swin, est un petit appareil qui flashe les poils. Ces-derniers tombent au bout de 8 jours. Sa promesse ? « Après 10 à 12 séances espacées de deux mois, seules une à deux retouches annuelles sont nécessaires pour une peau douce et belle ». Je fais donc le test sur l'aisselle droite seulement (afin de pouvoir comparer). Premier constat : ça picote à peine et c'est rapide. Deuxième constat : huit jours après la première

séance (on flashe sur une peau rasée), mes poils flashés n'ont pas pointé le bout de leur nez. Au bout de deux mois, je recommence. Deux semaines passent. Regard sous l'aisselle droite. Rien à déclarer. Rapide coup d'œil sur la gauche. C'est Woodstock ! Apparemment ça fonctionne ! L'appareil coûte 1 350 euros. Si vous cumulez le prix de l'esthéticienne ou du paquet de rasoirs jetables, à vie, cela peut valoir le coût... Surtout que toutes les zones peuvent être épilées grâce à ce système (même les muqueuses), et que, avantage non négligeable, vous le faites vous-même, tranquille sur votre canapé. Attention ! Les peaux noires, elles, ne peuvent être épilées de cette manière.

Lilou Fontaine

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.

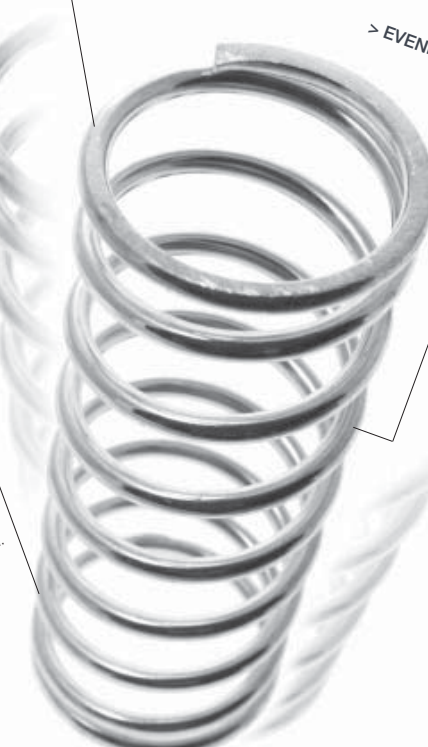




Photo: P. Renal

« Donner du sens à l'enfant »

Sollicitée par l'UNICEF, partenaire de la Fédération Française de Natation, l'Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré participera le samedi 2 avril à la grande aventure de la Nuit de l'Eau. Un événement qui soufflera sa quatrième bougie autour d'un projet solidaire et citoyen destiné aux enfants défavorisés de Togo. L'occasion pour *Natation Magazine* de rencontrer François Kacéf, professeur de la ville de Paris EPS et chargé de mission auprès de la DJS de la Mairie de Paris. Entretien.

Le saviez-vous ?

La Nuit de l'Eau a permis de récolter plus de **284 000 euros depuis sa création**, directement affectés au programme **Eau et Assainissement au Togo**.

Il l'aura répété à plusieurs reprises : « Il faut donner du sens à l'enfant ». Sans tour et détour, François Kacéf a pris soin de rappeler que l'une des missions, pour ne pas dire LA mission, de l'USEP (Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré) consiste à « **trouver et donner du sens aux activités sportives que pratique les enfants. Sans mauvais jeu de mot, c'est notre fonds de commerce, ou plutôt, notre cheval de bataille** ». Vous pouvez également lui faire confiance pour aborder surmotivé la quatrième édition de la Nuit de l'Eau qui se déroulera dans les piscines de France et de Navarre le samedi 2 avril prochain. « *Quand nous avons été sollicités par l'UNICEF pour participer à la Nuit de l'Eau, nous avons immédiatement été séduits par les valeurs et la portée de cet événement* », rapporte François Kacéf. « *C'est typiquement le genre de projet que nous soutenons. Un projet dans lequel l'enfant est au centre des préoccupations, un projet qui initie l'enfant à la pratique sportive et aux valeurs de partage qu'elle véhicule.* » Pas étonnant donc que l'USEP est répondu présent. **Cela fait maintenant**

« La Nuit de l'Eau est typiquement le genre de projet que nous soutenons. Un projet dans lequel l'enfant est au centre des préoccupations, un projet qui initie l'enfant à la pratique sportive et aux valeurs de partage qu'elle véhicule. »

plusieurs années, que l'Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré, et en l'occurrence son comité départemental à Paris, se mobilise autour et pour les enfants. « *En natation, nous proposons deux temps forts dans l'année* », explique le délégué. « *Il y a d'abord le Challenge du jeune nageur, qui se déroulera cette année le 23 mars, et ensuite, le 26 mai prochain, les Finales du combiné. Ces deux journées départementales accueillent, en général, de 110 à 120 enfants, après*

des qualifications préalables dans toutes les piscines de Paris. On aimerait recevoir davantage d'enfants, mais on ne peut pas car nos épreuves sont organisées sur des demi-journées. » A cela s'ajoute l'Aquathon, qui aura lieu le mercredi 30 mars et qui permet aux enfants de différentes associations sportives de participer à un relais permanent de 30 minutes.

« *C'est aussi pour ça que le concept de la Nuit de l'Eau nous a beaucoup plu* », renchérit François Kacéf. « *Le projet nous parle, on sait de quoi il s'agit et on sait où on va. C'est quelque chose que l'on sait faire dans un état d'esprit auquel nous adhérons totalement. Car ce qui nous intéresse dans le sport ce n'est pas la compétition à proprement parler, c'est aussi l'émulation, la rencontre et le partage. D'ailleurs, à titre personnel, j'ai été enthousiasmé par les résultats de l'équipe de France de natation aux championnats d'Europe de Budapest l'été dernier, et fasciné aussi par le comportement des nageurs. La natation est un sport individuel, mais les athlètes donnaient l'impression de fonctionner en équipe, comme un groupe. Voilà le genre de valeur que l'USEP défend avec acharnement.* » Voilà aussi pourquoi, l'Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré organise de temps à autres des rencontres entre les enfants des associations sportives et des champions. « *Nous sommes friands de ce type de rendez-vous* », acquiesce François Kacéf. « *D'abord parce que nous aimons le sport, ensuite parce que les enfants doivent comprendre que le sport de haut niveau ce n'est pas seulement la gloire et les paillettes. Le sport de haut niveau demande un investissement*

« La natation est un sport individuel, mais les athlètes donnaient l'impression de fonctionner en équipe, comme un groupe. Voilà le genre de valeur que l'USEP défend avec acharnement. »

quotidien, un travail permanent et un goût du partage et de l'échange. Ces notions sont capitales, elles donnent du sens à l'enfant. »

Et outre l'enfant, les valeurs élémentaires et universelles du sport, l'USEP a également été séduite par les notions de développement durable que transmettent l'UNICEF et la Fédération Française de Natation via la Nuit de l'Eau. Car on ne saurait rappeler que l'événement qui se déroulera le samedi 2 avril 2011 est destiné aux enfants défavorisés du Togo, mais qu'il invite aussi ses participants à une véritable réflexion, voire introspection, environnementale. « *Là-aussi, ça a fait mouche* », reconnaît François Kacéf, d'ores et déjà prêt à mobiliser les forces vives de l'USEP. « *Nous allons inviter les parents, leurs proches et les enfants à se joindre à la Nuit de l'Eau. A terme, nous espérons aussi pouvoir collaborer de nouveau et pérenniser notre action avec les copains de l'UNICEF et de la FFN.* » Car tout ça, au final, n'est rien d'autre qu'une grande histoire d'amitié ! •

Adrien Cadot

L'USEP en quelques dates

- 1939** : Naissance de l'USEP, commission sportive scolaire de l'UFOPLE, secteur Plein et Sport de la Ligue de l'enseignement.
- 1955** : Habilitation de l'USEP à intervenir au sein des écoles primaires publiques pour développer l'enseignement de l'éducation physique et sportive.
- 1970** : En instituant la fonction de conseiller pédagogique de circonscription (CPC) en EPS, l'Etat assume entièrement l'accompagnement et le suivi de cette discipline.
- 1984** : Au titre de la loi sur le sport, l'USEP est officiellement reconnue comme la fédération sportive scolaire des écoles publiques de l'enseignement du premier degré.
- 1999** : Signature de la première convention entre le ministère de l'éducation nationale et l'USEP.
- 2004** : Le Président de l'USEP est élu par l'assemblée générale nationale réunie à Romans (Drôme). Pour la première fois de son histoire, le Président national de l'USEP ne se trouve pas être aussi celui de l'UFOPLE.

Photo: Stéphane Kempinaire



Invité spécial Amaury Leveaux

« Je connais la Nuit de l'Eau, mais je n'ai jamais pu participer à une de ces actions pour cause de compétition ou de stage. L'environnement, c'est très important pour moi. Quand j'ai besoin de me ressourcer, je pars dans ma famille en province, c'est là que j'ai l'occasion de me balader dans la vraie nature. Il me semble important que tout le monde s'implique et fasse attention,

par exemple en ne jetant pas ses papiers dans les bois ou en ville ! Chaque jour nous écorchons notre planète alors que cela pourrait être tellement facile de la préserver à notre échelle, notamment par l'éducation. Mais faisons le intelligemment, prenons notre temps ! Nous avons tant de choses à découvrir encore... Houla, je crois que je m'égare... »



Le Défi de l'eau

C'est quoi ?

C'est un nouveau concept d'évènement, au cours duquel chaque participant s'engage à nager 15 longueurs pour les enfants du monde. Auparavant, il doit « vendre » ses 15 longueurs via le web à ses amis et collègues et mobiliser un minimum de 150 € de dons via sa page de collecte personnelle.

Pour qui ?

Le Défi de l'eau est destiné aux salariés d'une même entreprise ainsi qu'aux individuels.

Pourquoi ?

Pour fédérer les salariés d'une même entreprise autour d'un évènement sportif et solidaire et soutenir, bien entendu, les enfants défavorisés du Togo.

Où ?

Le Défi de l'eau est organisé au pied des tours de la Défense, dans la piscine de Puteaux. L'accès à la piscine est compris dans le droit d'inscription de 10€ qui sera payé en ligne par les participants.

Et quand ?

Le 1^{er} et 2 avril prochains des dizaines d'entreprises viendront nager à la piscine de Puteaux pour aider l'UNICEF à permettre l'accès à l'eau potable aux enfants défavorisés.

Plus d'infos

Pour en savoir plus rendez-vous sur www.2011.ledefideleau.fr/



Amaury Leveaux

[Ph. Nils HODTF/Restos du Cœur]



Camille Lacourt

[Ph. Nils HODTF/Restos du Cœur]

Les nageurs ont du cœur

« Depuis que j'ai une certaine notoriété, j'essaie de m'en servir au mieux. »
(Alain Bernard)



Alain Bernard

[Ph. Nils HODTF/Restos du Cœur]

Il s'agit de quatre à s'être lancés dans une aventure aux antipodes de leur quotidien. Amaury Leveaux, Alain Bernard, Camille Lacourt et Fabien Gilot ont participé, au mois de février dernier, à la tournée des Enfoirés, à l'Arena de Montpellier, au profit des Restos du Cœur. S'ils sont déjà presque tous parrains d'associations, et s'ils ont déjà tous chanté sous la douche, c'est en tout cas la première fois que nos quatre nageurs ont poussé la chansonnette devant pas moins de 10 000 personnes.

« C'était une expérience assez stressante, car participer à ce genre de show n'est pas trop dans mes habitudes », reconnaît Alain Bernard, vêtu pour l'occasion d'une armure de chevalier (photo). Censé empêcher la chanteuse Lorie de s'échapper de sa cage, le

champion olympique chante sur une chanson de Gérard Lenorman, « Voici les clés », en compagnie de Patrick Bruel, Maxime Le Forestier, Renan Luce, Serge Lama, Mimie Mathy, et Kad Merad. De quoi le faire se sentir moins seul... ou presque. « C'est vraiment une impression bizarre, car même si j'étais accompagné, j'avais le sentiment d'être seul sur scène. C'est aussi impressionnant car c'est une organisation vraiment énorme, tout le monde court partout, il faut se changer, se maquiller, modifier le décor... Je suis vraiment content d'avoir pu prendre part à ce concert et d'en voir les coulisses ». Même si, à choisir entre la cote de maille et le maillot, l'Antibois ne tergiverserait point.

Ce qui l'intéresse dans l'aventure, on s'en doute, ce n'est pas tant de faire

des vocalises que de soutenir une cause qui lui est chère. « Depuis que j'ai une certaine notoriété, j'essaie de m'en servir au mieux », précise-t-il. « Bien sûr, comme tout le monde, je me sens impuissant face à la pauvreté et à la misère, mais ensemble, nous pouvons contribuer à améliorer le quotidien de toutes ces personnes et toutes ces familles qui en ont vraiment besoin. C'est un travail de longue haleine que mènent des milliers de bénévoles chaque jour, ils ont vraiment du mérite ». Pour ceux qui n'ont pas eu la chance d'assister au concert, le DVD de la tournée 2011 est désormais en vente. L'occasion d'admirer le déhanché terrestre de nos nageurs et d'apporter aussi sa pierre à l'édifice. A vos magnétos !

Laura Dansart



« Ça va piquer »

[Ph. DPP/Stephane Kempinaire]

C'est l'une des figures emblématiques de la natation française de ces dernières années, un sprinter redouté et redoutable, mais aussi un provocateur né, toujours enclin à jouer la surenchère. Amaury Leveaux, vice-champion olympique sur 50 m nage libre et invité spécial de *Natation Magazine*, a accepté de revenir sur sa collaboration avec Philippe Lucas, sa préparation des championnats de France et ses ambitions. Entretien.

Comment se passe ta préparation avec Philippe Lucas ?

Tout se passe très bien. Il y a parfois des clachs, mais aussi de franches rigolades ! Je m'accroche et « Fifou », comme nous l'appelons, ne lâche pas l'affaire avec moi. Ce que très peu, à vrai dire, ont réussi avant lui.

L'année n'a pas été des plus reposantes pour toi, peux-tu nous décrire ton évolution depuis un an ?

L'année a été plus ou moins dure, c'est vrai. D'abord, j'ai changé de club, de Mulhouse je suis passé au Lagardère. Ensuite j'ai décidé d'aller m'entraîner avec « Fifou » car il sait ce qu'il veut et dit les choses telles qu'elles sont... Mais je sais où j'en suis et cela ne m'inquiète pas. J'ai aussi quitté mon ancien équipementier et en recherche un autre. C'est assez difficile à trouver après les Euro de l'équipe de France et des résultats que j'ai obtenu là-bas... Mais je retiens mon 100 m nage libre au départ du relais en 48"5 à midi : personne dans les gradins, soleil de plomb et tout le

monde me disait en se moquant que j'allais faire 52" ou 53". J'ai prouvé que j'étais là et loin d'être parti, j'ai reculé pour mieux sauter... comme avant les JO de Pékin !

De quelle manière as-tu vécu l'arrivée de Federica Pellegrini ?

Je nage avec elle, on rigole pas mal, elle est ouverte, cela se passe très bien. Son arrivée est survenue au bon moment pour le groupe, car nous étions tous au bout du rouleau. Ça nous a procuré une nouvelle dynamique. « Fede » ainsi que Luca, son fiancé, ont apporté une bouffée d'air frais, et cela nous a reboostés, car elle nage vite tout le temps...

Que vises-tu aux « France » de Strasbourg ?

Je ne vise pas la lune, mais avec « Fifou » on a un truc en tête. Alors patience ! Ça va venir vite !

Et aux championnats du monde de Shanghai ?

D'abord il faut évidemment que je me

qualifie, à Strasbourg. Je me prononcerais une fois sélectionné mais comme à chaque fois, quand on a eu la chance de goûter à un podium international, on en veut d'autres.

Comment appréhendes-tu le 200 m nage libre face à Yannick Agnet ? Il se peut également que tu croises la route d'un certain Ian Thorpe sur cette distance, ça te fait quoi ?

Je n'ai jamais vraiment nagé un 200 m nage libre de façon « complète ». J'ai toujours été sur la réserve pendant 150 mètres et ensuite, sur les derniers 50 mètres, je mettais les jambes et je gagnais. Mais là, avec Yannick, ça va piquer ! Ça va être dur mais il y aura du spectacle. Le dernier que j'ai eu l'occasion de disputer à ses côtés c'était aux « France » en petit bassin de Chartres. Il est parti vite et je n'ai pas eu assez de confiance en moi pour le suivre. Mais cette fois-ci, j'ai beaucoup travaillé, maintenant il faut que je me repose et que je m'implique mentalement. Et si en plus on me parle de Thorpe, tous les éléments sont réunis pour que je sois impatient d'y être. J'ai hâte !

Aujourd'hui, on s'y perd un peu, alors éclairez-nous : quelle distance à ta préférence ?

Je n'ai pas particulièrement de distance favorite, j'ai eu des médailles et des records sur du papillon et du crawl, je suis performant sur les longues distances... Vraiment, honnêtement, je ne sais pas.

Recueilli par L. D.

« Avec Yannick, ça va piquer ! Ça va être dur mais il y aura du spectacle. Le dernier 200 m que j'ai eu l'occasion de disputer à ses côtés c'était aux « France » en petit bassin de Chartres. Il est parti vite et je n'ai pas eu assez de confiance en moi pour le suivre. »

Après quatre années de retraite, les Australiens Ian Thorpe et Michael Klim ont annoncé leur retour à la compétition en février 2011.



(P. DPP/Franck Esinger)

Les anciens à la rescousse

Si j'arrive à me qualifier pour les Jeux Olympiques, ce sera fantastique, incroyable. (Michael Klim)

La natation australienne-allait-elle si mal que ça ? Aurions-nous manqué de discernement dans l'analyse de ses derniers résultats ? Au point, en tout cas, d'enregistrer une impressionnante série de retours d'anciennes gloires apparemment bien décidées à titiller l'orgueil de la jeune génération. Car après Libby Trickett, Geoff Huegill et Ian Thorpe, c'est Michael Klim qui a annoncé le lundi 14 février son retour à la compétition quatre ans après son retrait des bassins (le 26 juin 2007) provoqué par une blessure à l'épaule (trois opérations) et une panne de motivation. « Si j'arrive à me qualifier pour les Jeux Olympiques, ce sera fantastique, incroyable », a déclaré le sprinter chauve, né en Pologne et naturalisé en

1989, à une radio de Melbourne. Spécialiste du 100 m et des épreuves de papillon, Klim fut le héros des championnats du monde 1998 à Perth. Devant son public, il conquist sept médailles dont quatre en or (200 m, 100 m papillon, relais 4x100 m et 4x100 m 4 nages), avant de jouer un rôle phare dans la belle campagne des Australiens aux JO de Sydney (deux titres avec les relais 4x100 et 4x200 m, Ndlr). C'est d'ailleurs à cette occasion qu'il détint brièvement le record du monde du 100 m nage libre (48"18), en tant que premier relayeur du relais 4x100 m. Une performance battue trois jours plus tard par Pieter Van den Hoogenband (47"84) lors de l'épreuve individuelle.

Et s'il enleva encore deux titres aux Mondiaux de Fukuoka en 2001 (avec les relais 4x100 et 4x200 m, Ndlr), la fin de sa carrière fut surtout marquée par une succession de blessures douloureuses qui le cantonnèrent, bien souvent, à un rôle de remplaçant au sein des relais « Aussies ». Et bien que retraité des bassins depuis l'été 2007, le chauve le plus célèbre de la natation mondiale a toujours gardé un pied, ne serait-ce que comme consultant, et un regard sur sa discipline. Il nous déclarait ainsi en fin d'année 2010, dans le cadre de notre rubrique « Autour du monde » consacrée à l'Australie (cf. *Natation Maga-*

zine n°123, janvier-février 2011) : « Les nageurs australiens ont été un peu bouleversés ces derniers temps. Eamon Sullivan a souvent été blessé, les combinaisons ont été interdites début 2010... Je pense que personne ne peut prévoir ce qui va se passer en 2011 ».

En tout cas, il faut bien l'admettre, on ne s'attendait pas à ce que Michael Klim et Ian Thorpe annoncent leur retour aux affaires. « Je n'aurais jamais pensé que cela se produirait. Je n'aurais jamais pensé participer à une compétition à nouveau », expliquait « Thorpedo » en février dernier. Et si certaines mauvaises langues, prétendent que ces retours sont motivés par de nouveaux revenus de sponsoring, les deux anciens gâchettes de la natation australienne rappellent qu'elles souhaitent simplement avoir « la possibilité d'être de nouveau performant ». Et à en croire Michael Klim, qui assure qu'après trois opérations ses épaules devraient le laisser en paix, rien n'est plus motivant que de se préparer à des échéances internationales où ils affronteront l'élite de leur sport. Pour l'heure néanmoins, les anciens ayant décidé de reprendre leur carrière ne pourront pas s'aligner en compétition avant neuf mois, conformément à la législation antidopage.

Adrien Cadot



(P. DPP/Stéphane Kempanani)

Invité spécial Amaury Leveaux

« Il n'y a qu'une chose à dire, c'est qu'en Australie ou aux USA, ils ont un truc en plus par rapport à nous. Ils peuvent tous se mettre à la retraite mais ils restent quand même en activité, ne serait-ce que pour garder la forme et s'entretenir, alors que nous autres Européens, nous n'avons pas cette notion-là. Une fois le sport fini, on coupe les ponts et on passe à autre chose, ce qui est dommage... Je connais

assez bien Klim et Thorpe en particulier. Je ne sais pas encore ce que donnera leur retour, mais on peut d'ores et déjà dire que se sont de grands champions, ce que leur décision de revenir ne fait que le confirmer davantage. Après tant d'années sans compétition officielle, il faut avoir du cran et une sacrée motivation, et je ne doute pas des performances qu'ils vont envoyer dans ses prochains mois ! »



LIVE Natation **EXCLU**
Chpts de France à Strasbourg
Qualificatifs pour les Chpts du Monde
Du 23 au 27 mars

Commentaires : C. Bureau & S. Kamoun

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

* Disponible sur abonnement. EUROSPORT EST DISPONIBLE SUR CANALSAT, LE CÂBLE, LA TNT PAYANTE & LES TELEPHONES MOBILES. Eurosport France (SA) RCS TVA FR 09 342 963 712



Episode n°4 : l'Allemagne

Invité spécial **Amaury Leveaux**

« La natation allemande ? Cela ne m'évoque pas grand-chose. Je ne me suis jamais entraîné à l'étranger, ou seulement à l'occasion de quelques stages. Si je devais choisir un lieu idéal d'entraînement, alors je verrai bien un cocktail avec un coulis de soleil, un soupçon de

« surfeur paradise » (Gold Coast, Brisbane), et une grosse dose de Paris. Le seul que je connaisse et qui tend vers cela, c'est la « Gold Coast », à côté de Brisbane, la piscine de « Miami Beach » là où s'est entraîné Grant Hackett. Le climat y est top, la culture également, les gens accueillants... L'Australie quoi ! »

Avec plus de 600 000 licenciés et de 2 000 clubs, la fédération allemande est la plus importante au monde au nombre d'adhérents. Pas étonnant quand on sait que la natation fait partie des sports préférés des Allemands. Mais si sa cote de popularité ne se dément pas, la natation allemande traverse une période difficile. Après avoir longtemps joué les premiers rôles sur le continent européen, elle s'est fait dépasser par des nations comme la France et la Grande-Bretagne. Si la sprinteuse Britta Steffen a apporté deux médailles d'or à son pays aux Jeux de Pékin, le bilan de la Nationalmannschaft a été maigre. Un seul autre nageur, Paul Biedermann sur 200 m, est parvenu à se hisser dans une finale individuelle. Le plongeon et l'eau libre font en revanche figure d'élèves modèles. Deux disciplines sur lesquelles la natation course veut prendre exemple.

Le plongeon allemand est devenu une valeur sûre dans la course aux médailles en grands championnats, souligné par un bilan historique lors du dernier rendez-vous continental à Budapest : cinq médailles d'or et trois d'argent.

Dans le creux de la vague, la natation allemande s'est réorganisée après les Jeux Olympiques de Pékin en 2008. Objectif pour la fédération : retrouver le devant de la scène et rattraper le

terrain perdu sur ses principaux concurrents européens. Avec un nouveau duo de choc – le directeur sportif Lutz Buschkow et l'entraîneur national Dirk Lange, nommés après les Jeux de 2008 – elle espère faire (ré)entendre sa voix l'année prochaine aux Jeux de Londres. Avec plus d'une cinquantaine de récompenses mondiales ou européennes décrochées par ses nageurs, Dirk Lange est surtout réputé pour son caractère bien trempé. Ancien entraîneur, entre autres, de la multi-médaille allemande Sandra Völker et chef-coach de l'équipe nationale sud-africaine de 2005 à 2008, il s'est donné pour mission d'envoyer les nageurs allemands plus souvent au feu. A l'instar de l'eau libre, et de Thomas Lurz en particulier, il veut les pousser à s'exposer davantage à la concurrence internationale pour les aider à se forger un « mental de vainqueur ».

Lutz Buschkow, par ailleurs entraîneur national du plongeon depuis 2002, a aussi prouvé qu'il était capable de déplacer des montagnes. Le plongeon allemand est devenu une valeur sûre dans la course aux médailles en grands championnats, souligné par un bilan historique lors du dernier rendez-vous continental à Budapest : cinq médailles d'or et trois d'argent. Un tour de force que le dirigeant sportif est parvenu à réaliser avec une structure centralisée et une hiérarchie claire. Et c'est justement avec une telle organisation que la fédération allemande, présidée Christa Thiel, compte mener sa contre-attaque en natation. Frank Embacher, mentor du double champion du monde 2009 Paul Biedermann et entraîneur fédéral à Halle, est l'un des importants maillons de cette nouvelle chaîne. Les premiers effets commencent à se faire sentir, surtout depuis que les combinaisons high-tech ont été remises au placard. S'ils ont récolté dix breloques aux derniers championnats d'Europe estivaux, les nageurs allemands, cinquièmes au tableau des médailles, sont cependant restés à distance respectable des Français (21 récompenses) et des Anglais (18). Mais en Allemagne aussi, une révolution est en route.

A Munich, Julien Bels

« Le fonctionnement est beaucoup plus efficace »

Présidente de la fédération allemande de natation depuis 2001, Christa Thiel s'est lancé le défi de faire retrouver les sommets à ses nageurs. Un combat à la taille de l'énergique avocate de 56 ans, ayant appris le français en autodidacte, et qui est également devenue en décembre dernier vice-présidente du comité olympique allemand en charge du sport de haut niveau.



En 2008, la fédération allemande a choisi de se doter d'une structure centralisée, avec plus de hiérarchie. Quel a été le processus ?

Après les Jeux Olympiques de Pékin, nous avons décidé de réduire fortement le nombre de centres fédéraux d'entraînement. Nous avons dressé un cahier des charges très strict, avec des critères portant par exemple sur les infrastructures et les équipements, le soutien psychologique et médical ou encore les possibilités de formations scolaires ou universitaires. Une commission de la fédération a visité les sites candidats et fait son choix.

Qu'en est-il aujourd'hui ?

Nous comptons désormais six centres d'entraînement fédéraux, à Essen, Berlin, Francfort, Halle, Heidelberg et Hambourg, plus un centre spécial de l'armée fédérale à Warendorf. Nous avons également quatre centres d'entraînement pour les jeunes à Potsdam (avec l'eau libre), Hanovre, Leipzig (avec le centre scientifique et de diagnostic) et à Dortmund/Wuppertal. Nous avons ensuite deux centres d'entraînement fédéraux pour l'eau libre (Rostock et Wurtzbourg), six pour le plongeon (Aix-la-Chapelle, Berlin, Leipzig et Halle ainsi que Dresde et Rostock

pour les jeunes) et un pour la natation synchronisée à Flensburg.

Vous avez également apporté des changements au niveau des entraîneurs.

Aujourd'hui, c'est la fédération qui rémunère directement ses entraîneurs fédéraux (contrairement au système français, l'Allemagne ne compte pas de cadres techniques, Ndlr). Avant elle ne faisait qu'apporter une participation. Ces entraîneurs fédéraux sont notre voix auprès des autres entraîneurs. Le fonctionnement est beaucoup plus efficace. Désormais nous pouvons par exemple intervenir directement dans les programmes d'entraînement.

Ces changements sont intervenus à un moment délicat. Fin 2008, Adidas a décidé de rompre prématurément son contrat de sponsoring le liant à la fédération. Les athlètes n'avaient à l'époque pas le choix du matériel lors des compétitions internationales et plusieurs avaient exprimé leur mécontentement, notamment à Pékin. Comment se sont passés les mois qui ont suivi cette décision sur le plan financier ?

Ça a été une période difficile pour nous. Mais grâce à des mesures

Aujourd'hui, c'est la fédération qui rémunère directement ses entraîneurs fédéraux. Avant elle ne faisait qu'apporter une participation. Ces entraîneurs fédéraux sont notre voix auprès des autres entraîneurs.

d'économies nous avons pu stopper les pertes dès 2009 et nous avons même réalisé un bénéfice en 2010. A l'instar de la fédération française, nous avons depuis accueilli Tyr comme partenaire principal. Nous avons également mis en place un pool de partenaires, comprenant quatre équipementiers. Si les nageurs disposent d'un contrat significatif avec l'un de ces quatre équipementiers, ils sont alors autorisés à nager avec leur matériel lors des compétitions internationales. Sinon, ils doivent nager en tenue Tyr.

Recueilli par Julien Bels

« Je dois être le seul nageur à vivre de l'eau libre en Allemagne »

Reconnu comme le meilleur nageur d'eau libre de la dernière décennie, Thomas Lurz possède un palmarès sans équivalent et un regard avisé sur la natation allemande.

Thomas, la natation allemande s'est dotée d'une nouvelle structure. Cela a-t-il changé quelque chose pour vous ? Mon lieu d'entraînement à Wurtzbourg a conservé son statut de centre d'entraînement fédéral qu'il avait avant la réforme. Pour moi, les choses sont restées les mêmes et c'est très bien.

De votre point de vue, cette réforme est-elle une bonne chose ?

La solution qui a été trouvée est bonne. Il fallait que les choses changent surtout après les Jeux de 2008 qui n'ont pas été une réussite pour l'ensemble de l'équipe d'Allemagne de natation.

Après Pékin, on a beaucoup reproché aux Allemands de ne pas nager assez en compétition internationale. Vous êtes au contraire souvent à l'étranger. Vous avez gagné la Coupe du monde 2009 et voulez répéter cette performance cette année. Ces compétitions sont-elles indispensables ? L'eau libre est internationale. A part la Coupe du monde, nous n'avons pas d'autres compétitions où nous pouvons nager. C'est très important de se frotter aux nageurs étrangers pour se forger de l'expérience, apprendre la tactique.

Recueilli par J. B.

« La natation allemande s'est internationalisée »



(Ph. D. R.)

Paul Biedermann peut jubiler, il vient de battre l'Américain Michael Phelps, boudeur, en finale du 200 m nage libre des championnats du monde 2009 à Rome.

Entraîneur depuis bientôt vingt ans à Halle, en Saxe-Anhalt, Frank Embacher (47 ans) a déjà vu ses nageurs récolter près d'une vingtaine de médailles internationales, parmi eux, Torsten Spanneberg, Stefan Pohl, Daniela Schreiber, Theresa Michalak ou son fer de lance Paul Biedermann. Cet ancien international est-allemand (sixième des championnats d'Europe 1983 de Rome sur 200 m dos, Ndlr) dirige également le centre d'entraînement fédéral de Halle. Responsable du suivi de trois régions, il est l'un de ceux ayant été chargés de relancer la natation allemande.

Frank Embacher, votre protégé Paul Biedermann excelle en nage libre. Vous étiez spécialisé dans une autre discipline.

J'étais un nageur de 200 m dos.

Avec quel record ?

Mon meilleur chrono est 2'02"36.

Un temps plus qu'honorable quand on pense que les virages et la technique ont depuis évolué...

Malheureusement, ça ne suffisait que

pour une deuxième ou troisième place aux championnats de RDA.

Mais vous vous êtes rattrapé comme entraîneur. Paul Biedermann compte à lui seul près d'une trentaine de titres nationaux...

J'ai nagé jusqu'en 1985 puis j'ai commencé des études dans le but de devenir entraîneur pour le haut niveau. J'ai étudié pendant quatre ans à l'école supérieure pour la culture corporelle et le sport de Leipzig. A l'époque de la

RDA, il y avait des aménagements spéciaux pour le haut niveau.

Votre diplôme en poche, vous avez décidé de suivre à Halle votre épouse, elle-même ancienne nageuse de haut niveau (vice-championne olympique du 200 m dos à Moscou en 1980, détentrice jusqu'en 2003 du record d'Europe du 200 m papillon, 2'07"82, Ndlr).

Elle est originaire de Halle. C'est donc là que j'ai commencé ma carrière d'entraîneur. Ma femme s'occupe des classes de 6^e et 5^e au sport-études. Ça aide d'avoir une épouse qui a été elle-même nageuse, elle a de la compréhension pour les exigences du haut niveau.

Surtout que vous n'entraînez pas seulement. Vous gérez également l'un des centres d'entraînement fédéraux de la fédération allemande.

Nous avons la certification Centre régional d'entraînement de haut niveau. Elle n'est attribuée qu'aux centres proposant une performance saine et un système pyramidal de ses équipes. Notre but est de grandir en ne nous appuyant que sur notre propre relève, en formant des jeunes de Halle ou des environs.

Est-il difficile de séduire un public jeune ?

Le nombre de nageurs n'est pas un problème. Comme les plus jeunes apprennent à nager chez nous, nous avons beaucoup de monde. Ce qui est plus dur, en revanche, c'est de dénicher les talents. Nous avons un entraîneur régional qui va dans les écoles, rend visite aux groupes d'entraînement spécialement dans le but de trouver de jeunes talents. Quand il en rencontre, il leur demande s'ils veulent venir au sport-études de Halle.

Combien d'entraîneurs comptez-vous à Halle ?

En tout, nous sommes six entraîneurs professionnels s'occupant des jeunes à partir du niveau CM2. Ils sont payés par un pool composé, entre autres, du ministère fédéral du sport, de la région et de la ville. Cinq entraîneurs reçoivent de l'argent de ce pool. Je suis directement payé par la fédération allemande de natation. Je suis le lien entre la fédération et les entraîneurs.

A quoi ressemble une de vos semaines ?

J'entraîne six jours par semaine. Les lundis, mardis, jeudis et vendredis, la journée commence à 6h30 avec un entraînement durant jusqu'à 9h00. A 10h arrive un deuxième groupe qui

s'entraîne jusqu'à midi. L'après-midi, je reprends à 16h, jusqu'à 19h. Entre-deux, je dois aussi m'occuper du travail administratif. Les mercredis et samedis, l'entraînement est réparti sur une demi-journée.

Un athlète peut-il vivre de la natation en Allemagne ?

C'est difficile. Il y a quatre ou cinq nageurs qui peuvent en vivre : les frères Deibler, Britta Steffen et Paul. Les autres reçoivent peut-être des aides mensuelles. Une formation est indispensable.

Et est-il facile d'allier sport et études ?

Il n'y a que les meilleurs qui ont la chance d'avoir une formation prenant en compte la pratique du sport. Dans mon groupe, cela ne concerne que quatre nageurs. A l'école, à partir de la 3^e, ils ont la possibilité de faire deux années scolaires en trois ans. Les élèves allemands reçoivent jusqu'à 36 heures de cours par semaine. Sans aménagement, c'est difficile de s'entraîner.

La fédération allemande a mis en place une nouvelle structure, avec plus de hiérarchie. Quelle est votre impression, vous qui êtes directement concerné ?

Cela fonctionne mieux avec les six centres d'entraînement fédéraux. J'ai la charge de la Saxe-Anhalt, de la Saxe et de la Thuringe et de tous les entraîneurs s'y trouvant, à qui je transmets les informations. Je peux contacter plus rapidement les gens que ne pourrait le faire un entraîneur national, qui doit s'occuper de tout le pays. On peut ainsi réaliser plus de choses. Nous organisons aussi des sessions d'entraînement où nous pouvons voir les nageurs, analyser leurs points forts et leurs faiblesses et les corriger.

Les réformes ont été réalisées après des Jeux Olympiques 2008 décevants pour la natation allemande. Comment analysez-vous après coup les résultats de Pékin ?

En 2008, le problème ne venait pas des athlètes mais du matériel qu'ils portaient. La conséquence est : plus les performances sont mauvaises, moins l'Etat accorde de financements. Et encore, au final, nous avons eu de la chance que Britta Steffen ait gagné deux médailles d'or. J'estime que nous avons le potentiel pour faire mieux à Pékin. Avec une bonne combinaison Paul aurait pu prétendre à une médaille en finale du 200 m plutôt que de terminer à la cinquième place.



Frank Embacher dirige le centre d'entraînement fédéral de Halle, où il supervise la carrière de la star allemande des bassins, Paul Biedermann.

Il faut du temps avant que les effets d'une restructuration se fassent sentir.

La décision a-t-elle été la bonne ?
Nous allons dans la bonne direction. Après Pékin, nous avons rencontré le ministère pour lui expliquer comment nous envisageons de faire remonter la pente à la natation allemande. L'ancien entraîneur en chef Ulf Madsen et le nouveau directeur sportif Lutz Buschkow avaient dressé un plan qui a été accepté par le ministère et qui est en place aujourd'hui.

L'un des reproches entendus après les Jeux de Pékin a été que les nageurs et entraîneurs allemands ne s'ouvraient pas assez aux étrangers. Qu'en est-il aujourd'hui ?

La natation allemande s'est internationalisée. Nous organisons désormais des stages où nous invitons des nations étrangères. Le dernier s'est tenu en janvier. Des nageurs italiens et sud-africains sont venus s'entraîner avec les nageurs allemands.

Avez-vous déjà échangé avec les Français ?

Nous n'avons encore rien fait avec les Français. Ces stages ont surtout pu être organisés grâce à nos contacts. Nous connaissons un coach en Italie qui a officié en Allemagne et l'entraîneur national Dirk Lange a été plusieurs années chef-coach en Afrique du Sud. Nous nous sommes ouverts aux autres nations, la prochaine étape sera d'aller faire des stages à l'étranger. Je sais que certains nageurs français, comme Yannick Agnel, le font.

Et l'on a aussi beaucoup reproché aux nageurs allemands de fuir la concurrence internationale. Cela a-t-il également évolué ?

Après les Jeux de 2008, nous avons lancé un match international contre les Anglais. Quand les dates sont compatibles avec les programmes d'entraînement, depuis peu nous envoyons aussi une grosse délégation pour participer au Mare Nostrum. Nous essayons d'engager nos nageurs dans le plus de compétitions possibles. C'est important pour eux d'éprouver la dureté de la compétition mais aussi de voir où leurs adversaires sont dans leur préparation.

Recueilli par Julien Bets

« Nous nous sommes ouverts aux autres nations, la prochaine étape sera d'aller faire des stages à l'étranger. Je sais que certains nageurs français, comme Yannick Agnel, le font. »

La parole aux « expats »

Ma première est une poloïste de 24 ans évoluant à l'étranger depuis la saison 2005, d'abord en Espagne puis en Grèce depuis trois ans. Ma seconde, est une poloïste de 20 ans jouant en Espagne depuis deux saisons. Mon tout est un condensé d'ambition et de volonté. Car si Louise Guillet et Eugénie Pirat nous ont ouvert les portes de leur quotidien poloïstique sans complexe, affichant leur joie de s'immerger dans une culture étrangère, elles n'ont pas manqué non plus de rappeler l'exigence et la détermination qu'implique une telle expérience.

Louise, tu évolues en Grèce depuis trois saisons (GS Iraklis, NE Patras puis au Nireas Halandriou depuis cette année), tandis qu'Eugénie joue en Espagne (Mataró). Comment avez-vous l'une comme l'autre atterri dans ces clubs ?

Louise Guillet : J'ai passé deux ans en Espagne (au Club Natacio Sabadell, Ndlr) avant de migrer en Grèce. A l'issue des championnats d'Europe A à Malaga en 2008, je devais prolonger mon contrat d'un an, mais un manager grec est venu me proposer de rejoindre sa jeune formation qui montait en première division (GS Iraklis). Pour ne pas me précipiter, j'ai pris quelques vacances en France où j'ai évoqué le sujet avec ma famille, mes proches et mon ancien entraîneur à l'Union Saint-Bruno de Bordeaux. Et puis sachant que j'avais déjà tout gagné en Espagne (deux Liga, une Copa Reina, désignée meilleure joueuse lors de la finale 2006, Ndlr) j'ai décidé de tenter l'aventure.

Eugénie Pirat : Pour ma part, cela s'est joué il y a deux ans. J'étais plutôt

« L'an dernier, je ne me souciais de rien, désormais les histoires d'argent, de petits boulots dont on a besoin et surtout les problèmes pour les études s'accroissent et ce n'est pas une mince affaire. Mais bon, il faut prendre les choses comme elles viennent sans s'affoler. »

(Eugénie Pirat)

indécise au niveau de mes études et j'ai appris dans le même temps que mon équipe à l'ONN n'allait pas participer à la prochaine coupe d'Europe. J'ai alors décidé de tenter ma chance en Espagne, en me disant que l'expérience me ferait progresser. Ça répondait aussi à un besoin de nouveauté et à une soif d'expérience ! Tout est allé

très vite, j'ai dû prendre des décisions rapidement, je ne voulais pas laisser passer cette chance.

Ces expériences sont-elles importantes dans vos carrières ?

E. P. : On ne peut pas vraiment parler de carrières dans le monde du water-polo féminin... Il me semble néanmoins que je vis une expérience unique !

L. G. : Pour moi, cette expérience est très importante. D'abord, parce j'ai découvert un nouveau pays où il fait bon vivre. Un pays doté d'une culture très enrichissante et de sites splendides comme Santorin ou la région de Pyrgos. En étant plus éloignée de la France, j'ai également acquis plus de maturité et d'autonomie.

Et de quelle manière s'est déroulée votre intégration ?

L. G. : La première année, ça n'a pas été facile. Je changeais de pays, j'étais encore plus loin de ma famille. Il y avait aussi la barrière de la langue qui m'obligeait à communiquer en



Après trois saisons au Club Natacio Sabadell, l'attaquante de l'équipe de France Louise Guillet s'est envolée pour la Grèce, où elle évolue désormais sous les couleurs du Nireas Halandriou.

(F. Dreyfus/Agence France Press)

anglais... Les premiers mois ont été difficiles, même si la présence d'une autre joueuse canadienne m'a permis de ne pas me sentir trop isolée. Puis j'ai rencontré des amis hors du water-polo et cela m'a beaucoup aidé. La deuxième année (NE Patras), mon intégration a été beaucoup plus aisée. Sportivement, les filles savaient comment je jouais, et j'ai appris à découvrir la ville et le pays.

E. P. : Mon intégration ne pouvait pas mieux se dérouler. J'ai été accueillie à deux heures du matin, parce que mon avion avait du retard, par des gens aux bras grands ouverts, soucieux de mon bien-être. Je ne peux vraiment pas me plaindre.

Aucun regret donc, cette vie d'expatriée vous convient ?

L. G. : J'aime cette vie ! Je ne regretterai jamais ce choix. Pour le moment je n'ai aucune envie de rentrer en France, même si je sais qu'il le faudra un jour ou l'autre.

E. P. : C'est plus difficile la deuxième année ! L'an dernier, je ne me souciais

de rien, désormais les histoires d'argent, de petits boulots dont on a besoin et surtout les problèmes pour les études s'accroissent et ce n'est pas une mince affaire. Mais bon, il faut prendre les choses comme elles viennent sans s'affoler.

Conseilleriez-vous aux autres joueuses tricolores de vivre une expérience similaire ?

E. P. : Bien sûr ! Je pense que c'est un plus pour le water-polo féminin français, mais aussi pour chacune des joueuses qui tentent l'expérience.

L. G. : Je le conseille aussi aux joueuses tricolores. Ce n'est pas un choix facile mais si elles sont motivées, c'est une belle aventure.

Et selon vous, quels sont les pièges à éviter ?

L. G. : Il y a quelques pièges à éviter, c'est certain. D'abord, disposer d'un bon manager. Ensuite, savoir à qui l'on s'adresse, connaître l'état du club, s'il paie bien ou non. Les objectifs sportifs sont également essentiels,

Louise Guillet

Née le 31 janvier 1986
A Limoges
Taille : 1 m 73
Club : Nireas Halandriou (Grèce)
Poste : Attaquante
Palmarès : troisième marqueuse du championnat grec avec le NE Patras en 2009-2010 ; première du championnat d'Espagne avec le Club Natacio Sabadell en 2005-2006 et 2007-2008 ; meilleure scoreuse de la finale 2006 du championnat espagnol ; deuxième meilleure marqueuse du championnat en 2007-2008 ; vainqueur de la Coupe d'Espagne en 2007-2008 ; deuxième du championnat de France en 2003 et 2004 avec L'Union Saint-Bruno de Bordeaux.

10017>>>5050>352WWW>>>3514>>>>458000>>020

ainsi que le rôle que vous allez jouer au sein de l'équipe.

E. P. : Je l'ai dit, j'ai eu de la chance de tomber sur des gens très respectueux qui s'occupent de leurs joueuses. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas. Il faut faire attention aux contrats et surtout, il faut apprendre à se manager, sinon on craque physiquement ou mentalement.

(suite page 26)



Ph. DPP/Guillaume Ramoni

L'ancienne joueuse de l'ONN, Eugénie Pirat, évolue depuis deux saisons en Espagne, à Mataró, où elle profite de son expérience étrangère pour élargir sa culture poloïstique.

Si ce n'est pas indiscret, à combien s'élève vos salaires ?

L. G. : Financièrement, je m'en sors. Mon contrat est très correct. Je touche le salaire moyen d'une joueuse grecque auquel s'ajoutent des primes de match, de buts et de classement. C'est aléatoire suivant les mois, mais très correct !

E. P. : Pour ma part, c'est de l'ordre de 200 € par mois avec le logement et les billets d'avions pour rentrer dans ma famille pour les fêtes. Disons que

« Je touche le salaire moyen d'une joueuse grecque auquel s'ajoutent des primes de match, de buts et de classement. C'est aléatoire suivant les mois, mais très correct ! »
 (Louise Guillet)

sans l'aide de mes parents, j'aurais du mal à m'en sortir, surtout qu'il faut compter aussi les frais des études, de formation, etc.

Quel est le niveau des championnats grec et espagnol ?

E. P. : Je suis venue en Espagne pour évoluer dans un championnat relevé, et c'est le cas. Cette année, on assiste un peu au même phénomène qu'en France où il y a les leaders devant, et le reste des équipes qui se disputent les places pour les play-offs.

L. G. : Le niveau du championnat grec est l'un des meilleurs en Europe. D'ailleurs ce sont des clubs hellènes

qui ont remporté la Coupe d'Europe ou le Len Trophy en 2010. Sur la scène internationale, la sélection grecque a toujours été présente aux Jeux Olympiques et depuis quatre ans maintenant, elle réalise de belles campagnes tant au niveau mondial qu'euro-péen (vice-championne d'Europe 2010, Ndlr). Le championnat est relevé parce qu'il y a toujours eu beaucoup de bonnes joueuses grecques ou étrangères comme Van Belkum, Toth, Valkai, Konuh ou Del Soto. Cependant, je redoute que la crise économique affaiblisse un peu le championnat.

Et comment s'organisent vos quotidiens (entraînement, vie sociale, hobby) ?

L. G. : Mon quotidien est bien rythmé... Réveil, puis direction la piscine avec séance de musculation pendant 1h15 environ. Ensuite, séance dans l'eau pendant 1h30. Retour à la maison, je me restaure, puis café avec les filles de mon équipe. L'après-midi, repos et travail scolaire car je suis en deuxième année de BTS diététique. Le soir, je retourne à la piscine pour une séance de 2 heures environ, puis dodo.



Ph. DPP/Guillaume Ramoni

« L'objectif principal est de décrocher notre qualification pour les championnats d'Europe A en 2012. L'équipe est encore un peu jeune, elle manque d'expérience sur la scène mondiale, mais les filles ont envie de travailler et d'apprendre. »
 (Louise Guillet)

E. P. : Je m'entraîne deux fois par jour, quatre jours par semaine. Je donne aussi tous les jours des cours de natation aux petits du club. Je viens de finir ma formation professionnelle à distance de Chargé de Ressources Humaines, et actuellement je prépare mes examens d'anglais et d'espagnol que je passerai en fin de saison.

Parlez-vous la langue du pays dans lequel vous résidez ?

E. P. : Oui, j'ai atteint un de mes objectifs en venant ici.

L. G. : Ligo (un peu en grec, Ndlr).

Suivez-vous le championnat de France à distance ?

L. G. : Bien sûr que je suis le championnat sachant que mon équipe est Bordeaux et que ma sœur y joue.

E. P. : Moi, je m'intéresse surtout aux performances de l'ONN, principalement contre son grand rival nancéen, mais j'avoue être un peu déconnectée. Et puis, lorsque j'appelle mes anciennes partenaires, ce n'est pas vraiment pour parler du championnat.

De manière générale, que manque-t-il au water-polo féminin français pour franchir un palier ?

E. P. : Il lui manque de l'expérience au plus haut niveau international et du savoir poloïstique comme on peut trouver chez les entraîneurs des grandes nations comme la Serbie, la Croatie. Il faudrait aussi se doter de moyens adaptés parce que si jusqu'au Bac il est difficile, mais faisable, de s'entraîner correctement, ensuite c'est très compliqué. Actuellement, il n'est pas envisageable de sacrifier sa carrière ou ses études pour le water-polo.

L. G. : Une semi-professionalisation ou une professionnalisation des joueuses serait un bon point de départ. Cela permettrait davantage de reconnaissance au niveau des médias et un apport économique plus important. Le water-polo manque aussi d'infrastructures adaptées et d'un suivi efficace des jeunes joueuses.

Parlons de l'équipe de France féminine, quelles sont vos objectifs à venir ?

E. P. : A court terme, une qualification pour les championnats d'Europe A. A long terme, les Jeux Olympiques évidemment, comme pour tout sportif qui se respecte. C'est tout à fait possible, car il y a des joueuses de talent en équipe de France.

L. G. : Oui, l'objectif principal est de décrocher notre qualification pour les championnats d'Europe A en 2012. L'équipe est encore un peu jeune, elle manque d'expérience sur la scène mondiale, mais les filles ont envie de travailler et d'apprendre. Le potentiel est là, donnons-leur les moyens de s'exprimer pleinement !

Recueilli par Adrien Cadot

Les parcours d'Eugénie Pirat, assise au premier plan, et Louise Guillet, à l'extrême gauche, à l'étranger ne manquent pas d'interpeller les autres filles de l'équipe de France (ici Perrine Metay, Caroline Ruyer et Marie-Charlotte Grand, assises sur le banc de gauche à droite).

Eugénie Pirat

Née le 25 mars 1991
 A Choisy-le-Roi
 Taille : 1 m 62
 Club : Mataró (Espagne)
 Poste : Aile droite ou gauche ou défense point
 Palmarès : Championne de France, membre de l'équipe de France 91, 89, et sénior. Huitième aux championnats d'Europe A à Malaga en 2008 ; huitième aux championnats d'Europe junior à Chania en 2007.

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

« Le devoir d'être ambitieux »



Christophe Bachelier, entraîneur national de l'équipe de France féminine de water-polo, avec ses joueuses lors d'une confrontation internationale face à la Grèce en juin 2010.

Rencontre avec Christophe Bachelier, entraîneur national de l'équipe de France féminine et responsable du pôle France de Nancy.

Christophe, dans ce numéro de *Natation Magazine*, nous avons rencontré Louise Guillet et Eugénie Pirat, les deux seules joueuses tricolores à évoluer actuellement dans des championnats de water-polo étrangers. Que vous inspirent leurs parcours ?

Beaucoup de respect d'abord, parce qu'en s'exilant ces filles ont fait un choix de vie. Elles ont décidé de se concentrer sur leur discipline, sans arrêter leurs études et en privilégiant une expérience riche à l'étranger. Selon moi, c'est un signe de maturité ! Mais il faut bien rappeler que Louise et Eugénie ne sont pas tout à fait dans le même cas de figure.

« **Les parcours de Louise Guillet et Eugénie Pirat sont, à ce titre, intéressants car aucune de ces deux joueuses n'a interrompu ses études. Elles ont leur Bac et prennent des cours par correspondance. Dans ces conditions cela ne peut-être qu'une expérience positive.**

Et en quoi est-il différent ?

Louise Guillet est en équipe de France depuis 2003 et avant la Grèce, elle a déjà connu une expérience en Espagne.

Cela fait maintenant cinq ans qu'elle évolue à l'étranger, elle est devenue une joueuse mature, rigoureuse et décisive. Elle est d'ailleurs actuellement sur le podium des meilleures buteuses du championnat grec, ce qui est loin d'être anecdotique. Pour Eugénie, la situation est différente. Elle est plus jeune, elle apprend encore, c'est une joueuse en devenir au potentiel incontestable.

En dépit de la distance, parvenez-vous à rester en contact avec Louise et Eugénie ?

On arrive à rester en contact, mais ce n'est pas toujours simple. Il n'est pas non plus évident de jongler avec les règlements de la LEN qui stipulent que les clubs doivent laisser libres leurs joueuses 15 jours avant une rencontre internationale. Dans un



Ph. DPP/Guillaume Ramoni

monde uniforme cela collerait bien, mais il y a un décalage entre le water-polo français, espagnol et grec où elles évoluent.

Qu'entendez-vous par-là ?

Les calendriers et les intérêts de ces trois championnats n'ont rien à voir, il n'est donc pas toujours évident de récupérer les joueuses en temps et en heure. Et puis, il ne faut pas l'oublier, il faut également que les filles soient partantes pour l'aventure. On ne souhaite pas mettre en porte-à-faux les joueuses avec leurs clubs respectifs. C'est donc un sujet un peu délicat, mais il concerne toutes les sélections nationales en sport collectif.

Et au sein du collectif national, les parcours de Louise et Eugénie, suscitent-ils des vocations ?

Peut-être pas des vocations, mais des questions, ça oui. Elles en parlent entre-elles, et certaines ont l'air séduites par l'aventure, mais je rappelle régulièrement aux filles qu'outre le water-polo, elles doivent mettre l'accent sur un projet de vie intéressant. Elles ne peuvent pas uniquement se construire autour du sport, car elles ne vivront jamais du polo. Et sur ce point, les parcours de Louise Guillet et Eugénie Pirat sont, à ce titre, intéressants car aucune de ces deux joueuses n'a interrompu ses études. Elles ont leur Bac et prennent des

« **Kim Medjani est un pur produit du pôle France de Nancy, la meilleure buteuse des clubs français en Coupe d'Europe cette année, mais elle a décidé de mettre un terme à sa carrière internationale à 19 ans, après avoir raté sa première année de droit.**

cours par correspondance. Dans ces conditions cela ne peut-être qu'une expérience positive.

Revenons-en à la scène nationale, comment se porte le water-polo féminin en France ?

Je pense qu'il faut que l'on travaille davantage, mieux et collectivement. De la sorte, on évitera peut-être de voir des joueuses de 19, 20 ou 21 ans prendre leur retraite internationale pour suivre leurs études et ne pas prendre trop de retard. Kim Medjani, par exemple, est un pur produit du pôle France de Nancy, la meilleure buteuse des clubs français en Coupe d'Europe cette année, mais elle a décidé de mettre un terme à sa carrière internationale à 19 ans, après avoir

raté sa première année de droit. Encore une fois, je ne jette la pierre à personne, mais c'est vraiment dommage de perdre des filles de ce talent !

Et comment, selon vous, endiguer ce phénomène ?

Un des problèmes de fond, c'est que notre réservoir de joueuses est trop petit. Ça progresse, mais trop lentement. Il faut continuer d'attirer des jeunes dans nos clubs, c'est capital. L'autre difficulté repose sur le manque de concurrence qui existe au sein de notre water-polo. Voilà pour-quoi, au sein de l'équipe de France, nous avons mis en place un groupe élargi pour faire émerger une saine concurrence. Mais c'est dur de jouer sur ce levier, nous préférons les responsabiliser. Enfin, au-delà de la concurrence interne, il y a aussi la concurrence avec l'élite internationale de notre discipline. Le 29 janvier dernier, nous avons rencontré l'Allemagne alors que notre dernier match officiel datait de juin 2010. Huit mois sans match officiel, c'est trop long. Certes, il y a eu des stages, des matchs amicaux, mais ça ne suffit pas. Le water-polo est un sport d'opposition, il faut jouer, se confronter pour progresser et trouver des automatismes. Cependant de nombreux signes nous invitent à rester ambitieux... Nous avons le devoir d'être ambitieux. »

Recueilli **Adrien Cadot**

Pour vous, c'est quoi la piscine ?

Ben oui, c'est quoi la piscine ? Un espace de baignade, bien sûr, mais pas seulement. C'est aussi un lieu de sociabilité, de rencontre, d'échange et de partage. Car entre les clubs, les associations, les bénévoles, les familles et les salariés, c'est toute une population qui donne vie et anime les carrelages froids d'une piscine. Pour tenter d'y voir plus clair, nous avons rencontré cinq passionnés de natation.

Bastien, 38 ans, instituteur

« J'ai bossé dans une piscine pendant mes études à l'université. Je poinçonnais les tickets à l'entrée. Je voyais passer pleins de gens différents : les habitués du matin, les salariés du midi, les écoliers de l'après-midi et les clubs et les jeunes en fin de journée. En revanche, le weekend c'était plutôt famille. **J'ai toujours aimé l'ambiance des piscines, cette moiteur et cette chaleur créent une atmosphère très particulière.** En revanche, le weekend c'était plutôt famille. **J'ai toujours aimé l'ambiance des piscines, cette moiteur et cette chaleur créent une atmosphère très particulière.** **Et pour peu que la piscine dispose d'un bassin extérieur, la condensation du matin renforce le côté étrange, presque irréel.** Aujourd'hui, je vais nager de temps en temps, mais surtout avec mes enfants le dimanche matin. En semaine c'est compliqué, et c'est dommage car c'est un bon moment de détente. »

Loïc, 25 ans, graphiste

« Adolescent, je n'aimais pas trop ça... Ça ne me rappelle pas que de bons souvenirs : le slip de bain, la douche, le carrelage froid, l'eau tiède du bassin. Je n'ai jamais été le grand sportif, alors sauter dans l'eau ce n'était pas vraiment mon truc. **Mais en arrivant à Paris, pour bosser, j'ai eu envie de me remettre au sport pour me vider la tête. J'ai cherché des activités dans les gymnases de mon arrondissement, mais c'était non seulement cher et à des horaires pas possibles. Je me suis donc rabattu sur la piscine contraint et forcé.** Mais une fois le cap franchi, c'est sympa. Maintenant, j'ai pris l'habitude d'y aller une fois par semaine. Et je m'y tiens depuis deux ans, ce qui, me concernant, constitue un véritable exploit (rires). »

Bruno, 11 ans, lycéen

« J'aime bien aller à la piscine, mais pas tout seul, avec des copains et des copines. Je n'aime pas trop nager... Faire des longueurs c'est un peu ennuyeux. **Mais j'aime bien plonger et rester au soleil avec mes potes. Du coup, on y va surtout l'été, quand on peut profiter du bassin extérieur.** Et puis il y a les filles... Et pour ça, la piscine, c'est sympa (rire). »

Harriet, 54 ans, bibliothécaire

« Ah la piscine... C'est nouveau pour moi. Pendant trente ans, je n'y ai quasiment jamais mis les pieds, même pour les enfants. C'est leur père qui les emmenait au cours de natation. Ce n'est pas que je n'aimais pas ça, mais cela ne me correspondait pas. **Et puis il y a quatre ans, j'ai accompagné une amie à un cours d'aquagym. Au début, franchement, j'étais sceptique. Mais mon amie a insisté. Je me suis donc acheté un maillot, un bonnet et des lunettes. Et lorsque j'ai participé à la première séance, j'ai adoré.** La musique est entraînante, l'ambiance est décontractée, ce n'est pas une activité du troisième âge, il y a aussi de jeunes mamans. Depuis quatre ans, je m'amuse dans l'eau et je me sens beaucoup mieux. C'est devenu mon moment à moi. »



Invité spécial Amaury Leveaux

« La piscine, c'est pour moi maintenant mon lieu de travail, mais avant, c'était un exutoire. Là, ou de juin à début septembre, de 9h30 à 19h30, je passais mes journées quand j'étais petit. Ce n'était pas une grosse piscine, juste deux bassins de 25 mètres, un couvert et un découvert. C'était à Delle, dans le territoire de Belfort. Elle porte désormais mon nom et j'en suis fier. **Je dois beaucoup à Vincent Léchine qui était MNS à l'époque et qui m'a repéré, dans la masse des gamins, entre**

mes bombes pour mouiller le plafond de la piscine et mes chasses à l'homme aquatique... Chaque fois que j'y vais, j'ai des frissons. Pour l'anecdote, quand j'avais six mois et que je marchais à peine, j'étais dans le petit bain pour bébé et je suis tombé sur la tête. J'ai encore la cicatrice. Le MNS qui m'a « sauvé » est le père de mon meilleur ami maintenant... **Comme quoi le destin n'a rien forcé : je me blesse le crâne, je suis maintenant nageur de haut niveau, et la personne qui m'a soigné est le père de mon meilleur ami. »**

Etienne, 20 ans, étudiant

« Je nage en club depuis que je suis adolescent... Au début, j'imitais mon frère, mais quand il a arrêté, moi, j'ai décidé de continuer parce que cela me plaisait. **Notre entraîneur était super cool, il prévoyait des petits jeux sympas pour finir les séances. Et physiquement, ça m'a donné un beau corps... J'aime ça, j'aime me sentir bien et voir que j'ai une bonne allure quand je suis torse nu.** Et pour ça, la piscine, il n'y a pas

mieux ! Avec les études, j'ai un peu laissé tomber, mais je continue d'aller nager de temps en temps, notamment pour préparer les interclubs. Mais je n'ai jamais cessé de suivre les résultats des nageurs français. **Je suis un gros fan de ce que réalise Yannick Agnel. On a presque le même âge, alors je m'identifie un peu à son parcours et je sais le travail que cela représente.** C'est un gars que j'aimerais bien rencontrer... Je crois que l'on aurait pas mal de choses à se dire (sourire). »

Mathias, 32 ans, informaticien

« J'ai toujours nagé. Gamin, j'accompagnais mon père à la piscine. Je le regardais faire du crawl et j'essayais de l'imiter. **A l'adolescence, en raison d'une scoliose, j'ai dû me mettre au dos crawlé. Depuis, c'est devenu une habitude. Je ne vais pas nager toute les semaines, mais il m'arrive aussi, dans mes bonnes périodes, de m'y rendre trois ou quatre fois par semaine.** Je me suis même acheté du matériel : pull-boy, masque et tuba, palmes... J'aime la sensation de bien-être que l'on ressent en sortant de la piscine. On est fatigué et en forme, c'est très étrange. On sent que le corps a travaillé, mais que l'effort est bénéfique. »

Leona, 34 ans, journaliste

« Je ne crois pas que je serais allée de moi-même à la piscine si je n'avais pas eu un bébé. **C'est mon mari qui m'a incitée à inscrire Noé aux « bébés nageurs » quand il a eu 2 ans.** Au début, franchement, je n'étais pas très partante. Je ne suis pas très à l'aise dans l'eau, alors avec mon petit bonhomme, ça me paraissait un peu risqué. Finalement, tout s'est bien passé ! **Noé adore et ça fait deux ans que l'on y retourne tous les samedis matin.** Bon, l'hiver c'est un peu moins motivant, mais à partir du printemps, c'est génial ! »

Franck, 52 ans, intermittent du spectacle

« Très honnêtement, et je suis désolé d'avance pour la fédération de natation, je n'aime pas la piscine (rire)... **La plage oui, les rivières aussi, mais la piscine, très peu pour moi. Déjà l'odeur du chlore m'est assez pénible, et puis le slip de bain (sourire)...** Ce n'est pas non plus mon genre. Malheureusement pour moi, il se trouve que mes gamins adorent ça ! Alors de temps en temps, je les accompagne à la « pistache ». Ça m'a un peu réconcilié avec la piscine et les maîtres-nageurs en débardeur sur leur siège d'arbitre de tennis et puis, il faut le dire, mes garçons se débrouillent vachement bien dans l'eau. **Je pense que tous les papas sont comme ça, mais je suis fier de les voir plonger dans tous les sens. »**

Evelyne, 46 ans, psychologue

« Pour être franche, je n'aime pas trop les piscines. L'odeur d'abord, la promiscuité des corps ensuite, ce n'est pas ma tasse de thé. **Moi ce que j'aime c'est nager. Petit-à-petit, j'ai appris à apprécier les allers-retours dans un bassin. Je me rappelle, au début j'étais perdue. Une fois au mur, j'avais peur de déranger, de gêner les autres nageurs. Et maintenant que j'avance plus vite, je n'hésite plus à m'imposer. »**



(Ph. Fedeal)

Êtes-vous piscine ?

1 - Quelles sont les dimensions d'un bassin olympique ?

- A - 25 mètres sur 15 mètres
- B - 50 mètres sur 25 mètres
- C - 45 mètres sur 20 mètres

2 - Quelles sont les quatre nages ?

- A - Crawl, dos, papillon, brasse
- B - Nage libre, dos, ventre, brasse
- C - Crawl, nage indienne, dauphin, brasse

3 - Quelle est la discipline de prédilection du Français Hugues Duboscq ?

- A - La nage libre
- B - Le papillon
- C - La brasse

4 - Combien de titres olympiques la France recense-t-elle en natation ?

- A - 2
- B - 3
- C - 5

5 - En quelle année la Fédération Française de Natation a-t-elle vu le jour ?

- A - 1932
- B - 1924
- C - 1920

6 - Comment appelle-t-on le petit bassin permettant de se laver les pieds avant d'accéder à la piscine ?

- A - Un propriluve
- B - Un piediluve
- C - Un pédiluve

7 - Quel est le réalisateur du film La Piscine ?

- A - Jacques Deray
- B - Jean-Luc Godard
- C - Henri Verneuil

8 - Combien de médailles l'équipe de France de natation course a-t-elle gagné aux derniers championnats d'Europe à Budapest ?

- A - 23
- B - 19
- C - 21

9 - Sur quelle distance Laure Manaudou est-elle restée invincible de 2004 à 2008 ?

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

10 - Quel nageur américain a remporté sept titres olympiques en une édition ?

- A - Michael Phelps
- B - Matt Biondi
- C - Mark Spitz

Réponses : 1. B ; 2. A ; 3. C ; 4. B ; 5. C ; 6. C ; 7. A ; 8. C ; 9. B ; 10. C (mais 23 avec les deux médailles récoltées par les nageurs d'eau libre) ; 11. C (American Mark Spitz a remporté sept titres olympiques aux JO de Munich en 1972. En 2008, à Pékin, Michael Phelps a fait mieux avec huit médailles d'or).

La communication et la formation personnalisées par l'image

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

environnement
e-learning
image
traçabilité
interactivité
sécurité
formation

Vision 3

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

Yannick Agnel, future superstar ?

Forcément, la question a de quoi interpellé ? Car enfin, le Niçois n'est-il pas d'ores et déjà un « grand » de la natation tricolore ? L'été dernier, Yannick a, en effet, décroché cinq titres individuels aux championnats d'Europe junior d'Helsinki, avant de s'offrir le scalp de l'Allemand Paul Biedermann aux Euro senior de Budapest sur 400 m. N'est-ce pas typiquement le genre d'exploit qui révèle le calibre et le trempe d'un champion ? Certes, mais à seulement 18 ans, Yannick Agnel, désormais presque aussi médiatique qu'un Alain Bernard ou un Fred Bousquet, doit encore étoffer son expérience au plus haut niveau international. Reste qu'à l'heure des championnats de France 2011 à Strasbourg, l'Azuréen a tous les atouts pour briller et prendre en main, un jour, les rênes de l'équipe de France.

Ne vous fiez surtout pas à son apparence. Ce serait une erreur, une gravissime erreur de jugement qui pourrait vous en coûter, car comme le dit si justement son entraîneur Fabrice Pellerin (cf. interview pages 36-37) : « L'apparence de Yannick peut être trompeuse pour ses adversaires. C'est d'ailleurs un moyen de survie extraordinaire qu'utilisent certains prédateurs. Les venins les plus mortels ne sont pas toujours là où l'on croit ». Ne vous fiez donc pas à ses 2 mètres 01 pour 80 kilos, car derrière ce physique dégingandé et longiligne se cache un athlète au sang-froid, un reptile de la pire espèce, de ceux qui vous mordent quand vous vous y attendez le moins, de ceux qui ne goûtent qu'à la victoire, et rien d'autre. Qui aurait ainsi pu prédire le sacre de Yannick en finale du 400 m aux championnats d'Europe hongrois ? Certainement pas le champion du monde allemand Paul Biedermann et encore moins le Français, lui-même, qui reconnaît que « si on m'avait dit en début d'année 2010 que la saison se terminerait de la sorte, j'aurais signé immédiatement ». Mais le plus dur est devant lui. Tout le monde vous le dira : gagner une fois c'est bien, mais encore faut-il confirmer. Voilà la nouvelle mission que devra relever le Niçois, passionné de science-fiction, aux championnats de France de Strasbourg puis aux Mondiaux de Shanghai, où il sera attendu

« En général, je prends les choses comme elles se présentent, en essayant de ne pas forcer. Le plus important, selon moi, c'est de rester le même, de rester fidèle à mes principes. »

de pied ferme par tous les spécialistes des 200 et 400 m nage libre. « C'est sûr qu'en quelques mois il a changé de statut », confirmait Michel Rousseau, consultant natation sur France Télévisions, lors des « France » petit bassin à Chartres. « Mais c'est un garçon qui est posé, bien entouré et qui sait où il va. » Et c'est bien le moins que l'on puisse dire. « J'aime faire les choses dans l'ordre, et bien les faire », nous expliquait-il en juillet 2010, à quelques jours de l'ouverture des Euro à Budapest. « En général, je prends les choses comme elles se présentent, en essayant de ne pas forcer. Le plus important, selon moi, c'est de rester le même, de rester fidèle à mes principes. On me dit que j'ai mes chances, ok, on verra, mais pas la peine de se prendre la tête. On me dit aussi que je suis observé. Tant mieux, c'est sympa, qui va s'en plaindre ? »

Vous l'aurez compris, Yannick Agnel, en plus d'être un nageur talentueux, est un jeune homme mûre, très mûre même. « C'est vrai qu'il a la tête sur les épaules », s'amusait Hugues Duboscq pendant les championnats d'Europe 2010. Une tête bien pleine, qui plus est, ce qui ne gêne rien à la trajectoire extraordinaire du jeune bachelier (juin 2010, Ndr), qui rêve maintenant aux Jeux Olympiques de Londres en 2012. « Oui, mais ce n'est pas le moment d'en parler », coupait-il en décembre 2010 avec son traditionnel petit sourire en coin. « Pour l'heure, il y a les Mondiaux à Dubaï, puis Strasbourg et Shanghai. Londres, ce sera pour après. » La stratégie est établie. Mais Yannick Agnel sera-t-il pour autant le quatrième nageur à conquérir un titre olympique après Jean Boiteux, Laure Manaudou et Alain Bernard ? On l'espère, franchement, on l'espère de tout cœur, mais il lui faudra pour cela, éviter l'écueil de la pression, inhérente à la jeunesse et son inexpérience. Mais là-aussi, le gamin est impressionnant de lucidité. « Je me considère comme un « jeune mature ». Je sais être sérieux, mais je sais aussi quand relâcher la pression et me faire plaisir ! Parce que je trouve toujours important de pouvoir regarder le monde à travers les yeux d'un enfant. Et puis, il me semble qu'être un jeune champion ne doit pas faire oublier qu'on n'a jamais fini d'apprendre. »



Invité spécial
Amaury Leveaux

« Yannick est quelqu'un que j'apprécie énormément. Il est très sympathique, a compris beaucoup de choses grâce à ma génération et s'en est inspiré. Cela lui a permis, je pense, de mûrir plus vite. Je trouve que c'est l'un des nageurs les plus honnêtes de cette équipe de France. Il a encore de grandes choses à accomplir, mais comme tout le monde cela passe par la case entraînement. Il n'y a pas d'âge pour être champion. Il faut juste prendre énormément de plaisir et surtout ne pas se prendre la tête. »

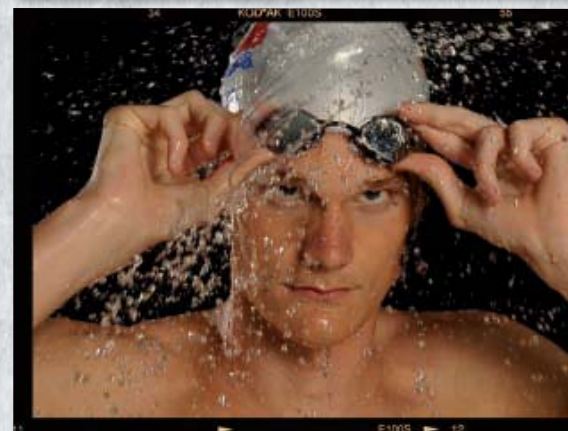
(Ph. DPP/Stephane Kempfner)

« Je me considère comme un « jeune mature ». Je sais être sérieux, mais je sais aussi quand relâcher la pression et me faire plaisir ! »

Alors quoi ? Rien, pas une once de stress, pas l'ombre d'un doute face à la pression des médias ou aux regards admiratifs de ses supporters ? « Être jeune et champion, c'est vrai que cela peut être difficile, mais tout dépend de la manière dont on gère la pression. Laure Manaudou, par exemple, n'avait pas d'exutoire en-dehors de la natation, et je pense que cela lui a compliqué la vie à un moment de sa carrière. C'était nager, nager et encore nager. Dans mon cas, j'étais en sport études au lycée, ce qui m'a permis de conserver un certain équilibre. Je crois que c'est ça le plus important lorsque l'on est jeune et que l'on est un sportif de haut niveau : pouvoir se donner à fond dans sa discipline, mais ne pas négliger les à-côtés. Tout donner pour sa passion, c'est peut-être justement un trait qu'on peut retrouver chez les jeunes. En grandissant, on se rend vite compte que ce n'est pas sain. » Dix-huit ans vous dites ? »

Adrien Cadot (avec L. D.)

(Ph. DPP/Stephane Kempfner)



« Un être naturellement motivé »

Cela fait cinq ans maintenant qu'il supervise ses séances d'entraînement à l'ON Nice. Cinq ans que Fabrice Pellerin observe Yannick Agnel, qu'il le voit grandir, mûrir et se tailler à coups de longueurs sa place sur la scène nationale. Rencontre.

Depuis quand êtes-vous l'entraîneur de Yannick Agnel ?

Notre collaboration a débuté en septembre 2006. Il s'agit avant tout de la rencontre de projets compatibles : la natation niçoise touchait à une maturité permettant pour la première fois l'accueil de nageurs en provenance de l'extérieur et Yannick, de son côté, était en quête de quelques chose de différent.

Etes-vous étonné de ses performances actuelles ?

Les performances de Yannick ne me surprennent pas dans la mesure où elles sont cohérentes avec son comportement et son investissement à l'entraînement. Mettre en phase un objectif sportif avec les comportements qu'il sous-tend est un acte de base dont Yannick a rapidement pris conscience. Je me garde toujours d'interférer dans la construction des objectifs.

Quels rapports entretenez-vous avec lui ?

Spontanément, je dirais que nos rapports sont professionnels. J'ai pour habitude de rappeler que la pédagogie s'arrête là où l'amitié commence. Respecter la démarche sportive de Yannick, c'est pour moi m'en tenir à ce rôle d'enseignant et de pédagogue. Ce qui n'exclut en rien que la relation peut-être chaleureuse et empathique... au contraire.

Quels sont ses points forts ?

Principalement d'avoir choisi l'Olympic Nice Natation pour club (sourire).

« L'honnêteté intellectuelle est une vertu que je mets au crédit de Yannick. Je lui souhaite de ne jamais se défaire de cette qualité. Je rajouterai volontiers que Yannick n'est pas du genre à trouver dans les médailles d'argent la consolation d'une médaille d'or. »

Plus sérieusement, de savoir que s'il veut se créditer de ses victoires, il doit être responsable de ses échecs. L'honnêteté intellectuelle est une vertu que je mets au crédit de Yannick. Je lui souhaite de ne jamais se défaire de cette qualité. Je rajouterai volontiers que Yannick n'est pas du genre à trouver dans les médailles d'argent la

consolation d'une médaille d'or. Nager pour réellement gagner est une capacité que peu de sportifs possèdent véritablement.

Et humainement, quelles sont ses qualités ?

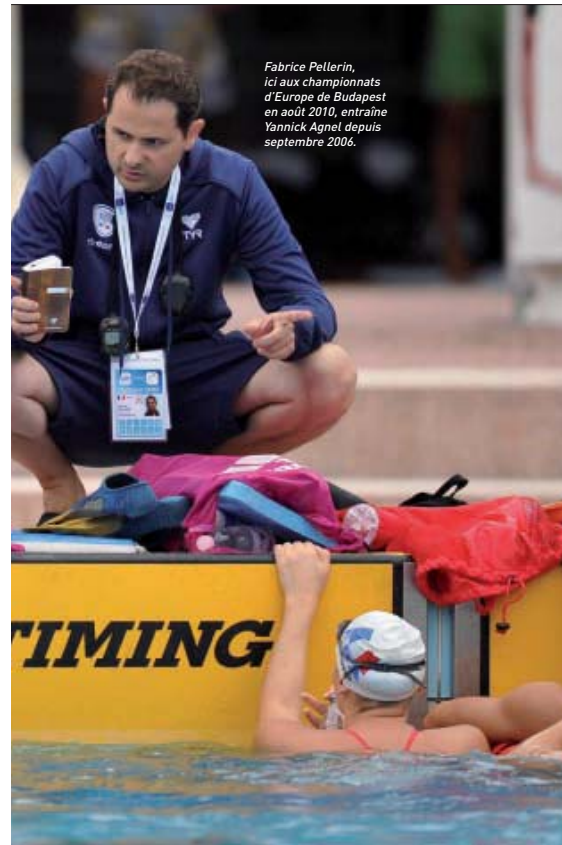
Je les découvre en même temps que Yannick grandit et mûrit. C'est quelqu'un dont l'éducation est à saluer. Cela me suffit presque déjà. Sa présence compte inéluctablement dans un groupe : il peut tout aussi bien demander l'affection de ses camarades d'entraînement que lui-même être disposé à les soutenir et adopter une position quasi-paternaliste.

Comment définiriez-vous les besoins et les attentes que Yannick pourrait avoir envers-vous ?

Yannick est un nageur exigeant envers lui-même. Il sait précisément ce qui est de nature à le contenter. Je présume qu'il n'attend pas de moi autre chose que le même degré d'exigence.



(Ph. DPPI)



Fabrice Pellerin, ici aux championnats d'Europe de Budapest en août 2010, entraîne Yannick Agnel depuis septembre 2006.

J'aime enseigner et j'aime apprendre. C'est peut-être en cela que la combinaison fonctionne.

Qu'essayez-vous de lui apporter ?

La connaissance du haut niveau et sa réalité. Les outils techniques et stratégiques dont il doit être muni pour concrétiser ses désirs secrets ou avoués. Mais il reste l'ouvrier, responsable de taper sur le clou ou de se taper sur les doigts...

A vous entendre, on aurait presque le sentiment que le rôle de l'entraîneur est secondaire.

Je dirais que je ne suis guère plus qu'un point d'appui, le sol ferme sur lequel le sportif peut compter pour faire chemin. Encore reste-t-il au nageur à vouloir avancer. S'agissant de Yannick, il fait preuve d'autodétermination. C'est un être naturellement motivé. Il suffit de l'observer marcher dans la rue pour s'en rendre compte. Lui rappeler qu'être premier est une

« Je crois que la relation aux médias est un apprentissage à faire au même titre que s'échauffer ou s'étirer. Pour l'heure, je me contente de l'observer. Ce que je vois, c'est un jeune homme bien dans ses baskets, spontané, amusé et franc. »

meilleure position que deuxième est inutile.

Si vous deviez définir Yannick en trois mots ?

« Veni, Vidi, Vici ».

Si vous deviez lui attribuer une couleur ?

Un bleu « IKB » en référence à Klein.

Ou comment la simplicité d'un bleu peut toucher au mystère. Il paraît que les bleus de Klein incarnent à la fois la matière et l'esprit. Ces deux pôles correspondent assez à ce qu'incarne Yannick.

Yannick est-il aussi mûr, posé et réfléchi qu'il le laisse apparaître ?

C'est globalement vrai même s'il présente également des aspects paradoxaux dans sa maturité. Il prend parfois le temps de nous rappeler subtilement, entre deux réflexions pertinentes, qu'il a tout juste 18 ans. Et c'est très bien ainsi.

Les médias suivent Yannick depuis plus d'un an. Cependant, depuis sa victoire sur Phelps lors de l'Open EDF 2010, la machine s'est emballée. L'avez-vous ressenti ?

Il est vrai que le monde journalistique couvre, plus qu'il n'en faut, les premiers pas sportifs de Yannick, notamment depuis les championnats de France de Saint-Raphaël (avril 2010, Ndt). Je crois que la relation aux médias est un apprentissage à faire au même titre que s'échauffer ou s'étirer. Pour l'heure, je me contente de l'observer. Ce que je vois, c'est un jeune homme bien dans ses baskets, spontané, amusé et franc.

Pensez-vous que sa notoriété naissante puisse l'encourager, ou au contraire, nuire à son entraînement ?

L'absence de calcul dans sa relation aux médias est évidente. Mon seul souci est de m'assurer qu'il ne transforme pas le sens initial de son engagement et que sa pratique sportive demeure la réponse stricte à sa quête profonde et intérieure.

Bob Bowman, l'entraîneur de Michael Phelps, a souligné en juin 2010 que Yannick « n'était pas encore formé, mais dès qu'il le sera, vu ses performances actuelles, il promet d'être un très grand nageur ». Qu'en pensez-vous ?

Je crois que c'est une vision un peu trop simpliste. Un nageur est bien plus qu'un produit « fini » ou non « fini ». Pour Yannick comme pour tous les autres, il y a certes dans toute immaturité la promesse du progrès. Pourtant, la réalité du haut niveau nous montre tous les jours que ce sont dans les imperfections que résident parfois l'exploit et l'inattendu. Ainsi, l'apparence de Yannick peut être trompeuse pour ses adversaires. C'est d'ailleurs un moyen de survie extraordinaire qu'utilisent certains prédateurs. Les venins les plus mortels ne sont pas toujours là où l'on croit •

Recueilli Laure Dansart

Auteur de la méthode « Tennis - Soyez P.R.O., La Méthode pour Oser », Ronan Lafaix entraîne Stéphane Robert, 61^e joueur de tennis mondial.



« Il n'y a pas d'âge idéal »

Ronan Lafaix, praticien en programmation neurolinguistique, sophrologue, créateur de « Tennis - Soyez P.R.O., la Méthode pour Oser », et entraîneur de Stéphane Robert 61^e joueur de tennis mondial, a accepté de nous livrer sa vision de l'entraînement, et en particulier celle des champions en herbe. Entretien.

Entraîne-t-on de la même manière un jeune athlète et un plus âgé ?

Pour ma part, j'entraîne de la même façon un jeune et un athlète plus vieux. Sur le fond, c'est la même pédagogie puisqu'il s'agit de développer chez l'athlète sa capacité à se connaître, à se comprendre, à maîtriser ses émotions ainsi que sa technique. Sur la forme, il peut y avoir une adaptation en fonction de la corpulence et de la force physique mais la philosophie reste la même. En revanche, pour aller un peu plus loin, je dirais qu'une différence s'opère en fonction du niveau. En effet, entraîner un joueur international et un joueur débutant ne

demande pas la même approche. Il m'arrive souvent d'entraîner deux joueurs en même temps en prenant soin de leur fixer des objectifs distincts. Cela ne pose aucun problème. Je trouve même que la démarche est intéressante pour les joueurs. Ils peuvent échanger leurs diverses expériences au cours de la séance.

Peut-on considérer qu'à chaque sport, correspond un âge où l'athlète est à son apogée ?

Je ne prends pas le problème dans ce sens. Je m'explique : j'estime que dans n'importe quel sport, il y a une notion physique, une technique et une mentale. Alors, je dirais qu'en fonction du moment de sa vie, on aura des points sur des curseurs différents. Il se peut qu'à 20 ans je ne me connaisse pas encore très bien, alors que physiquement je suis presque au top ; qu'à 30 ans, je gère beaucoup mieux mes émotions et donc j'arrive à avoir un bon compromis pour réaliser de belles performances. Après, il y a les croyances à combattre et ça c'est une autre histoire. J'estime qu'un

Jeune et champion, pour moi, cela ne va pas ensemble. Jeune rime avec insouciance, avec l'impression de réaliser des performances sans forcément en connaître le mode d'emploi. Un moment de grâce. Le grand piège, c'est de penser que ce niveau c'est le mien.

athlète se construit, qu'il a besoin de temps pour faire évoluer toutes ses qualités pour mieux se connaître. En effet, quand il aura accepté ses faiblesses, pris conscience de ses forces, il pourra monter une stratégie pour aller au « combat ». Ce qui est important au plus haut niveau c'est de réussir régulièrement des performances et pour cela rien n'est laissé

au hasard. Alors non, il n'y a pas d'âge idéal.

L'affirmation suivante est elle vraie : quand on est jeune, on a les jambes. Lorsqu'on vieillit, on a le mental ?

Ce qui est intéressant dans votre question, c'est cette barrière que l'on établit inconsciemment entre la tête et les jambes. En France, et je ne sais pas pourquoi, c'est important de séparer les deux. Alors que je trouve cela tellement beau un athlète vivant, fluide et harmonieux. A ce moment-là, pour moi, on est proche de l'art. Dans ma méthode d'entraînement, il y a le travail sur le corps pour le détendre et utiliser les muscles nécessaires à la pratique. Ce n'est pas la peur qui domine mais bien la bonne énergie pour me laisser aller. Il y a l'aspect respiration qui intervient pour que le souffle retrouve son naturel, c'est-à-dire une action ventrale. Puis l'aspect émotionnel, qui est si important puisqu'il peut perturber gravement la technique.

Jeune et champion : à qui pensez vous ?

À personne en particulier, même si je pourrais citer Nadal... Mais je pense qu'un champion c'est avant tout un être à part sur la durée. En effet, réaliser des perfs, beaucoup de monde peut le faire, mais se maintenir en haut de l'affiche pendant longtemps, c'est autre chose. Un champion sait savoir gérer et se remettre en question quand cela va moins bien. Cédric Pioline me disait un jour : « Un champion c'est quelqu'un qui a des certitudes et qui se remet en même temps en question ». Eh bien voilà, tout est dit. Jeune et champion, pour moi, cela ne va pas ensemble. Jeune rime avec insouciance, avec l'impression de réaliser des performances sans forcément en connaître le mode d'emploi. Un moment de grâce. Le grand piège, c'est de penser que ce niveau c'est le mien.

N'est-t-il pas « dangereux » d'être bon trop tôt ?

Rien ne me semble dangereux à partir du moment où l'athlète est bien entouré. En effet, le fait d'être bon ne change en rien le travail au quotidien, ce sont les sollicitations qui peuvent le faire dévier de son projet. De toute façon, tôt ou tard, il aura à les gérer, ça fera partie intégrante de son nouveau statut. Au départ, l'athlète s'entraîne dans son club, participe à de petites compétitions, puis il évolue devant un public plus important, il répond aux questions des journalistes, il se heurte aux attentes des gens, à

Au départ, l'athlète s'entraîne dans son club, participe à de petites compétitions, puis il évolue devant un public plus important, il répond aux questions des journalistes, il se heurte aux attentes des gens, à leurs jugements aussi. Seuls les champions peuvent tenir la distance et faire la part des choses.

leurs jugements aussi. Seuls les champions peuvent tenir la distance et faire la part des choses.

Quel comportement doit adopter un jeune champion ? Certains sont très humbles, d'autres pleins d'assurance, et pourtant, leur réussite est comparable.

Si je n'avais qu'un seul conseil à donner, ce serait celui de rester lui-même, de s'accepter tel qu'il est, avec ses forces et ses faiblesses. N'oublions pas que l'athlète se construit autour des valeurs et des croyances qu'il a héritées de sa famille. Certaines peuvent être bonnes pour la pratique du sport de haut niveau, l'entraîneur cherchera alors à les mettre en avant, tandis que d'autres, au contraire, sont limitantes. Il s'agit à ce moment-là, soit de les changer ou de les atténuer si elles viennent freiner la progression de l'athlète.

Et quel rôle doivent jouer les parents ?

Lorsque vous vous occupez d'un jeune, il y a un dialogue à établir avec les parents. Ces derniers doivent toujours avoir leur mot à dire, car tant que l'athlète est jeune ils sont les garants du projet. C'est à cette condition que le projet peut évoluer correctement. Je sais que dans certaines fédérations on cherche à couper ce lien. Je n'y suis pas favorable. Un équilibre doit être trouvé. A aucun moment les parents doivent faire confiance à 100% et laisser leur fille ou leur fils sans rien contrôler. Ils sont bien souvent au départ du projet, ils doivent être intégrés à la structure. Devenir un champion c'est bien, se construire pour devenir un adulte, c'est mieux *

Recueilli par Laure Darsart



Témoignage

Maxime Cornillier (entraîneur, Canet-en-Roussillon) : « On peut être un champion à n'importe quel âge... En natation, on peut considérer que de 17 à 30 ans, on peut conserver la même forme physique. Dans certains sports, on fera des différences, car il a été prouvé qu'il existe des « pics », c'est-à-dire un âge où on est physiquement plus performant qu'à un autre, et c'est notamment le cas dans les sports de force. En natation, comme c'est un medley de plusieurs qualités physiques, il n'y a pas de « pics » de performances selon l'âge. Cela dépend aussi de la distance et des vues de l'entraîneur. On peut observer une certaine prédominance des « vieux » sur le sprint, et de jeunes sur les 800 et 1 500 mètres, peut-être parce que le kilomètre est moins « accepté » quand on prend de l'âge, mais ce n'est pas quelque chose que l'on peut démontrer scientifiquement. On n'entraîne pas pareil un gamin de 16 ans et un homme de 29 ans. A 29 ans, le mec a du savoir, du vécu, une certaine connaissance de soi. Il a eu des blessures, des échecs, des victoires. C'est à prendre en compte quand on est entraîneur. J'ai coaché Diane [Buy-Duyet] et Fred [Bousquet], alors que j'étais le plus jeune entraîneur, et il fallait que je compose avec leur expérience. Avec un jeune, on est plus dans un rôle de transmission, on est éducateur sportif, on transmet des valeurs. Et puis il faut savoir enfin que l'âge biologique n'est pas forcément en adéquation avec l'âge sportif. »

L. D.

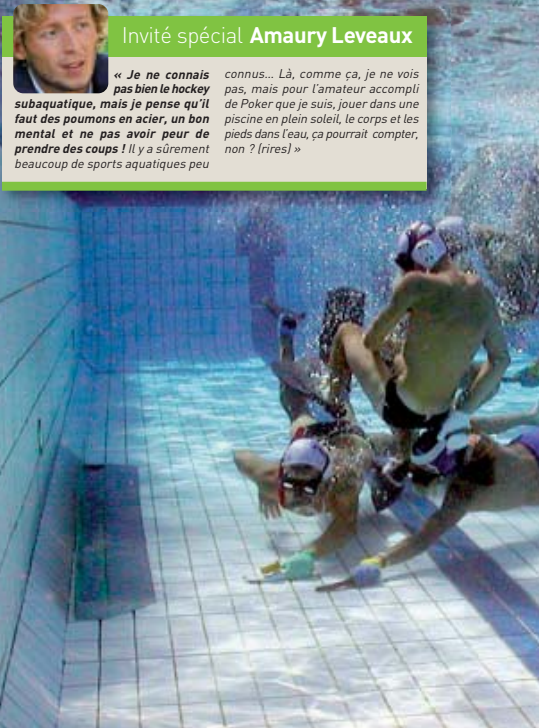
Sous l'eau, c'est la tempête

Juillet 1998, pour la première fois de son histoire, l'équipe de France devient championne du monde ! Pendant que tout le pays se passionne pour le parcours de Zidane et consort, un sport très peu connu se couvre d'or. Les Français remportent le titre mondial en hockey subaquatique à San José aux États-Unis. Depuis, les garçons et les filles n'ont cessé de briller sur la scène internationale, accumulant les médailles lors des compétitions majeures.

Souvent récompensé, peu médiatisé, le hockey subaquatique français vit dans sa bulle, malgré lui. Une discipline qui regroupe de nombreux principes du monde du sport : esprit d'équipe, endurance, tonicité, technique, conditions physiques... Ce n'est pas Marc, sociétaire de l'Association Sportive Diderot12, qui pourra dire le contraire. Ce chauffagiste de 44 ans est un véritable bouillotte d'activités sportives. En plus de préparer le marathon de Paris et de rejoindre son travail à vélo, il se rend deux fois par semaine à la piscine de Reuilly, dans le XII^{ème} arrondissement parisien, pour pratiquer le hockey subaquatique. Sur place, il retrouve une quinzaine d'adeptes de ce sport. **Pendant plus d'une heure ils vont enchaîner échauffement à sec, séries d'abdos, de gainages, de pompes et d'étirements. Les visages rouges, les muscles tendus, il est enfin temps d'entrer dans l'eau.** Mais toujours pas question de match. Le temps de 12 minutes, chaussés de leurs palmes, masques sur le visage, les hockeyeurs se muent en nageur et alignent les longueurs de 25 mètres. D'autres préfèrent effectuer des apnées dynamiques.

Il est enfin venu le moment pour les membres de l'ASD12 de s'affronter. Une opposition qui se déroule toujours

J.P. GIPPI/SUBAQUA



Invité spécial **Amaury Leveau**

« Je ne connais pas bien le hockey subaquatique, mais je pense qu'il faut des poumons en acier, un bon mental et ne pas avoir peur de prendre des coups ! Il y a sûrement beaucoup de sports aquatiques peu

connus... Là, comme ça, je ne vois pas, mais pour l'amateur accompli de Poker que je suis, jouer dans une piscine en plein soleil, le corps et les pieds dans l'eau, ça pourrait compter, non ? [rires] »

« **C'est un des désavantages de notre sport, il est très difficile d'attirer du public. Pendant les grandes compétitions, les organisateurs installent des caméras, les images sont relayées sur un écran face des gradins.** »

dans une ambiance chaleureuse. Au bord de l'eau, un nouveau venu au club s'équipe : PMT, gant de protection, crosse d'environ 30 centimètres, bonnet. A ce moment, il ne le sait pas encore, mais il commet une erreur. Une voix venant du bassin s'éleve : « Hey ! Tu as mis ton bonnet à l'envers ! C'est dans l'autre sens qu'il faut le mettre ! ». Eclat de rire général. **Le hockey subaquatique est un sport convivial et ludique. « Nous jouons pour le plaisir de jouer et pour nous retrouver tous ensemble, nous sommes un groupe soudé », souligne Marc.** Les joueurs se divisent en deux équipes mixtes. Répartis de chaque côté du bassin, les

rivaux d'un soir s'observent, s'épient et attendent le début du match. Au coup d'envoi, tout le monde sprinte pour atteindre au plus vite le centre de l'aire de jeu. Les athlètes plongent vers le fond de la piscine pour contrôler le palet, le faire progresser jusqu'au but de l'équipe adverse. Une fois la partie lancée, plus aucune parole, plus aucun rire, pratiquement aucun son. Le silence est seulement entrecoupé par quelques bruits de palmes à la surface de l'eau, par quelques éclaboussures.

En dehors du bassin, il est difficile de suivre le déroulement de la partie. Les spectateurs non avertis peuvent avoir du mal à comprendre ce qu'il se passe au fond de l'eau. **On devine des silhouettes, des corps se déplacer, rapidement, le long des carreaux de la piscine. Chacun leur tour, les hockeyeurs remontent à la surface pour respirer à l'aide du tuba, observer le jeu du haut et disparaître de nouveau sous l'eau. « C'est un des désavantages de notre sport, il est très difficile d'attirer du public. Pendant les grandes compétitions, les organisateurs installent des caméras, les images sont relayées sur un écran en**



« **Le joueur qui a en sa possession le palet doit être particulièrement vigilant. Ses adversaires l'assaillent de partout : devant, derrière, sur les côtés et même du dessus après avoir respiré.** »

face des gradins », explique un membre du club. Accoudée au mur, une remplaçante trépigne d'impatience. Ses camarades n'ont visiblement pas l'intention de se faire remplacer. Pendant ce temps, sous la surface, les combinaisons s'enchaînent au rythme des passes entre pivots, ailiers et centres. Le joueur qui a en sa possession le palet doit être particulièrement vigilant. Ses adversaires l'assaillent de partout : devant, derrière, sur les côtés et même du dessus après avoir respiré. **Dans une telle mêlée, les contacts sont fréquents. Un participant remonte et râle, il a reçu un coup de palme sur la tête. Il est**

temps de faire une pause. Les équipes en profitent pour faire un premier débriefing : « J'étais seul, tu aurais pu me faire la passe ».

Après ce repos de quelques minutes, la partie reprend. Cette fois, la fatigue venant, les joueurs se portent volontaires pour être remplacés. Marc a à peine le temps de souffler qu'une équipière a besoin de se reposer. « J'en peux plus, la répétition et l'intensité des apnées... Je suis crevée ». Avec la fin qui approche, certains compétiteurs veulent forcer la décision ou annihiler l'action de l'adversaire. Ainsi, bien que cela soit interdit, l'aillier qui tente de déborder est bloqué contre le mur. En compétition officielle, cette faute est sanctionnée d'une exclusion temporaire. Malgré la fatigue, l'entraînement prend fin comme il a commencé : dans la bonne humeur. Tout ce petit monde se retrouve devant la piscine pour les dernières réactions « Tu m'as bien gêné, je pouvais marquer ». **Le nouveau venu, ravi, promet de revenir dès la prochaine séance. « Le hockey subaquatique, quand on y a goûté, on y revient toujours », renchérit un ancien passionné »**

Rémi Chevrot

Le hockey subaquatique en chiffres

- **1,3 kg**, le poids du palet avec lequel jouent les hockeyeurs
- **3 arbitres** par match pendant les compétitions officielles. 2 sont dans l'eau et un à la surface
- **30 minutes** de jeu. Une rencontre est divisée en 2 mi-temps de 15 minutes
- **300 m²**, surface minimale réglementaire du terrain pour pratiquer en compétition (de 20 à 25 mètres en longueur, de 12 à 15 mètres en largeur)
- **1954** naissance en Angleterre de ce sport. Il s'appelait alors « octopush »
- **1982** Reims organise les premiers championnats de France de la discipline
- **1998** l'équipe de France devient championne du monde pour la première fois de son histoire

Trois questions à...

François Coutan

Entraîneur et joueur pour le club de l'Association Sportive Diderot12, François Coutan est également le coordinateur de l'équipe de France Master. Il a été deux fois médaillé de bronze aux championnats du monde des maîtres.

Comment vient-on au hockey subaquatique ?

De nombreux hockeyeurs sont issus de la plongée. A un moment ils en avaient marre de compter les carreaux au fond de la piscine et de reproduire toujours certains efforts. Ils veulent allier le sport au côté ludique. C'est donc tout naturellement qu'ils se tournent vers le hockey subaquatique. De plus en plus de nageurs se mettent à ce sport. En règle générale, les gens viennent au hockey pour s'amuser et pour le plaisir de jouer en équipe dans un milieu aquatique.

Qui peut pratiquer ce sport ?

Tout le monde. Ce sport est accessible à tous. Il n'y a pas d'âge pour pratiquer ce sport. Au plus haut niveau, les meilleurs sont souvent âgés de 23 à 33 ans. Maintenant, il y a des équipes de jeunes (minimes, benjamins, etc.) qui se créent. Toutes les catégories socioprofessionnelles sont représentées : architecte, assurance, mécanicien, étudiant... Tout le monde s'entend avec tout le monde.

Peut-on progresser rapidement dans le hockey ?

Comme tout sport il y a une technique à apprendre. Au début, cela peut être difficile de gérer les temps d'effort en apnée et les temps de récupération. Mais cela vient vite. Le côté ludique du jeu aide beaucoup les joueurs. En trois ans, si le hockeyeur est doué et s'entraîne régulièrement, il peut espérer jouer en première division.

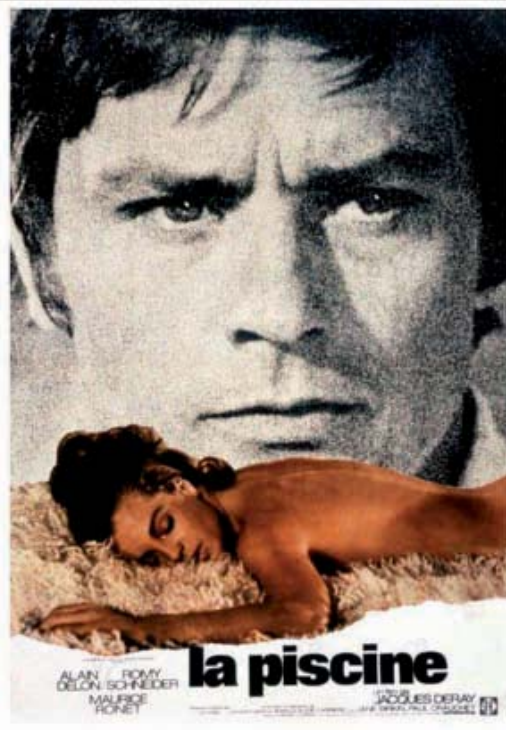
Recueilli par R. C.

Les eaux calmes sont les plus profondes

« La Piscine » de Jacques Deray est sans conteste l'un des grands classiques du cinéma français. Un long-métrage qui connut un très grand succès dès sa sortie en 1969, en raison notamment du léger parfum de scandale qui accompagna son tournage en pleine Affaire Markovic⁽¹⁾, pour laquelle Alain Delon fut entendu à plusieurs reprises. Le film réunit également l'étoile montante du cinéma français et l'actrice Romy Schneider qui entretinrent une longue liaison avant de se séparer. Pas surprenant donc que la presse à scandale de l'époque (eh oui, déjà) ait consacré autant de sujets au tournage d'un long-métrage dont l'intrigue demeura longtemps secrète.

Il faut dire aussi que le film multiplie, a priori, les atouts. L'univers dépeint est celui de la faune tropézienne alors à son plus haut degré de célébrité, mélange hétéroclite de vedettes, de gens fortunés et de parasites. S'ajoute également un cadre géographique propre à faire rêver : une luxueuse villa avec piscine dominant le golfe de Saint-Tropez. Un décor savoureux habité par des acteurs incarnant la beauté et la séduction (Romy Schneider et Alain Delon). Enfin, le drame se déroule en huit-clos dans un temps resserré. Deray contracte, en effet, l'action sur quelques jours et nuits, en mettant en scène un quatorze personnages complexes agités de pulsions contradictoires (amour ou amitié, estime ou jalousie).

Et puis si le scénario de Jacques Deray, certainement l'un de ses meilleurs, est simple d'apparence, l'histoire d'un couple installé dans une luxueuse villa recevant la visite d'un ami, Harry, et de sa fille, Pénélope, « La Piscine » n'a rien d'une fresque sur la douceur de vivre méditerranéenne. Il s'agit en réalité d'une longue et sinueuse plongée dans les limbes de l'âme



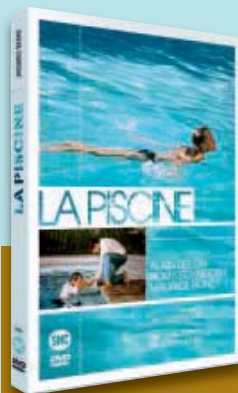
(Ph. D. R.)

« La piscine, tour à tour symbole de la vie facile et du bonheur, en pleine journée, puis de la violence et de la mort, la nuit. »

humaine. Et au milieu, immobile et immense, la piscine, tour à tour symbole de la vie facile et du bonheur, en pleine journée, puis de la violence et de la mort, la nuit. Une double dimension qui ajoute une profondeur considérable au long-métrage de Jacques Deray et rappelle, s'il en est encore besoin, qu'il est souvent préférable de se méfier de l'eau qui dort •

Adrien Cadot

(1) L'Affaire Markovic est une affaire politique, greffée sur un fait divers qui éclata le 1^{er} octobre 1968 dans le village d'Élancourt (Yvelines), lorsque le corps décomposé de Stevan Markovic, enveloppé dans une housse de matelas, fut retrouvé dans une décharge. Ancien garde du corps d'Alain Delon, la justice s'intéressa d'abord à l'acteur français avant qu'une lettre anonyme publiée dans Le Figaro implique des hauts fonctionnaires et d'anciens membres du gouvernement dans des soirées douteuses organisées par François Marcantoni, un truand corse.



(Ph. D. R.)

Fiche technique

Réalisation : Jacques Deray
Année : 1969
Scénario : Jean-Emmanuel Conil
Musique : Michel Legrand
Durée : 115 minutes
Distribution : Alain Delon, Romy Schneider, Maurice Ronet, Jane Birkin, Paul Crauchet.

MON CLUB



(Photos : Catherine Nigon)

AS Saint-Barth Natation

Sea, Swim and Sun

Àh les Antilles... Son soleil, ses plages de sable fin, ses cocotiers et sa douceur de vivre. Le rêve, les vacances, mais pas pour tout le monde, à commencer par les nageurs du Saint-Barth Natation que nous avons suivi les 19 et 20 février pendant leurs séances d'entraînement. Et sous la houlette de Jean-Marc Outil et Olivier Ribera ça bosse dur. Pas question de flemmarder au soleil, de se baigner tranquillement ou de se la couler douce, la soixantaine de nageurs du club est mise à rude épreuve, pour son plus grand plaisir •

Reportage réalisé par Catherine Nigon

AS Saint Barth Natation

Correspondant : Jean-Marc Outil
 Adresse : Piscine Territoriale
 Saint-Jean,
 97133 Saint-Barthélemy
 Tél. : 05 90 27 60 96
 Mail : laboitedesoutils@wanadoo.fr

N'oubliez pas de vous hydrater

On ne le dira jamais assez, s'hydrater est essentiel, pour ne pas dire capital, lorsqu'on pratique une activité sportive. Une mauvaise hydratation entraîne inévitablement une baisse de performance et peut occasionner des tendinites et divers problèmes de santé. Alors n'oubliez pas votre bouteille d'eau ou une gourde lors de vos séances de natation !

Sujet réalisé par Adrien Cadot

Il faut boire beaucoup avant un effort physique.

FAUX

Buvez la veille de l'épreuve et jusqu'au coucher de manière à rester bien hydraté. Une heure avant l'effort, buvez une boisson à base de glucides faiblement dosée (20 g/l). Préférez le fructose au saccharose pour éviter l'hypoglycémie due à la production d'insuline.

Pendant l'effort il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire.

VERA

Pendant l'effort, n'attendez pas d'avoir soif pour boire. La sensation de soif indique une déshydratation importante (20 % des besoins corporels) qu'il est quasiment impossible de rattraper pendant la sortie. Sachez aussi que notre estomac ne peut absorber plus de 75 cl de liquide par heure. Buvez donc régulièrement et en petites quantités.

Le coca-cola et autres sodas facilitent l'effort physique et la récupération.

FAUX

La meilleure boisson que l'on puisse conseiller à un sportif est l'eau... L'idéal consiste à consommer une boisson de l'effort facilement assimilable, ni trop sucrée, ni trop acide, à température de 15°C. A l'arrivée, la



(Ph. Fotolia)

réhydratation à l'aide d'une boisson énergétique dans les premières minutes joue un rôle déterminant dans la récupération, la reconstitution des réserves et l'élimination des toxines. Quant aux sodas, sachez que plus une boisson est concentrée en sucre, plus son évacuation gastrique est lente. C'est pourquoi les boissons gazeuses du commerce, souvent trop sucrées, ont tendance à « rester sur l'estomac ».

Une bonne hydratation améliorera ma performance.

VERA

Il faut boire non seulement pour se réhydrater mais aussi parce que sans apport de boisson, notre corps ne

peut pas stocker d'énergie. L'aliment du muscle, c'est le glycogène et pour stocker 1 seul gramme de glycogène, il faut 3 grammes d'eau.

J'ai oublié ma bouteille d'eau, mais pas de souci, je peux parfaitement boire l'eau du bassin.

FAUX FAUX

Même en cas de force majeure, évitez tant que possible de boire l'eau du bassin. Le chlore n'est pas ce qu'il y a de meilleur et la température n'est en général pas adaptée. Mais ne vous inquiétez pas si vous avez bu la tasse, quelques gouttes d'eau chlorée n'ont jamais empêché un nageur de décrocher une médaille.



(Ph. DPH/Séphanie Kempinaire)

Le soviez-vous ?

Le corps humain est constitué d'eau à plus de 50%. L'adulte sédentaire dépense de 2 à 3 litres d'eau qu'il compense pour moitié par l'alimentation et pour moitié par absorption d'eau. Dans le cas d'une pratique sportive, s'hydrater est essentiel voire vital pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Si j'ajoute du sel dans ma bouteille d'eau, je vais réduire ma fatigue et améliorer ma récupération.

FAUX

Nul besoin d'ajouter du sel dans vos boissons pour compenser les pertes liées à la sueur. Un supplément de sel n'est nécessaire que pour de très longs efforts, sous un soleil de plomb qui plus est.

La déshydratation n'est pas dangereuse.

FAUX

Tous les médecins vous le diront, pratiquer un sport alors qu'on est en dessous de son seuil d'hydratation, comporte des risques. L'organisme est alors contraint de fournir davantage d'efforts. C'est physiologique : le volume d'eau contenu dans le plasma

sanguin diminue et le sang devient plus épais. Résultat, la circulation sanguine dans les petits capillaires devient plus difficile, le taux d'oxygène et de nutriments qui alimente le muscle diminue, et la capacité de notre organisme à éliminer les toxines, baisse également. Dans ces conditions, les performances ne peuvent que chuter. Retenez qu'une perte de 1 % de votre poids en eau implique une baisse de 10 % de vos capacités physiques. L'eau servant de lubrifiant aux tendons, des tendinites peuvent apparaître.

Après l'effort, je continue de m'hydrater soigneusement.

VERA

Une grosse séance de natation, ou de sport d'ailleurs, ne s'arrête pas sous la douche. N'oubliez pas de continuer

à vous hydrater après l'effort, cela vous permettra d'éviter certaines douleurs musculaires, tendineuses, ligamentaires, de crampes ou de courbatures. Mais parfois, l'eau pure ne suffit pas. Vous pourrez compenser les pertes hydriques avec des boissons riches en sodium et en bicarbonates, comme certaines eaux gazeuses par exemple •

A l'instar du brasseur Hugues Duboscq, ici en stage à La Clusaz en janvier 2010, n'hésitez jamais à interrompre une séance d'entraînement pour vous hydrater.



(Ph. DPH/Séphanie Kempinaire)

Invité spécial Amaury Leveaux

« Ah, la diététique ! J'y fais attention quasiment chaque jour, comme tous les sportifs de haut niveau. Notre corps est notre outil de travail ! J'ai travaillé avec une diététicienne afin de connaître mes besoins

nutritionnels. C'est très délicat à mettre en place, mais une fois en ordre, cela devient une routine, et l'on n'y pense plus. On sait ce que l'on doit manger, comment et en quelles proportions. »

Nager dans l'ère du temps



« L'enjeu ce n'est pas seulement de proposer des activités. Il s'agit bien évidemment d'éveiller les consciences et de montrer aux jeunes comme aux anciens qu'une autre pratique de la natation est envisageable. »

Si elle ne l'était pas encore, la France est bel et bien devenue une terre de natation, où les joutes aquatiques passionnent un public de plus en plus attentif aux exploits des nageurs tricolores. Et il faut dire que ces derniers se donnent du mal ! En l'espace d'une petite décennie, bien que le mouvement ait été entamé dans les années 90 avec Roxana Maracineanu et Franck Esposito, les petits Bleus sont devenus de grands champions connus et reconnus sur la scène mondiale. Et puis, comment occulter l'engagement et la passion des clubs au niveau local ? Pas étonnant, dans ces conditions, que les nombreux meetings nationaux et régionaux qui jalonnent le calendrier fédéral connaissent un succès toujours plus important. Rares sont ceux néanmoins, à allier sport et développement durable. Pourtant, c'est un fait, la question écologique est au cœur de bien des problématiques contemporaines. Raison de plus pour s'intéresser à l'éco-meeting des Mouettes de Paris, organisé du 12 au 13 mars à la piscine George Vallerey.

« L'idée est simple », explique Magali Kintzler, vice-présidente en charge de la communication de la structure parisienne. « Nous avons imaginé une compétition développement durable de natation qui correspond, selon nous, aux valeurs actuelles. » Bingo. L'idée est séduisante et plusieurs partenaires de renom, à l'image notamment de la Fondation Nicolas Hulot, se sont associées à l'événement. « C'est vrai que nous avons attiré l'attention », reconnaît l'ancienne triathlète de 35 ans [cf. portrait page 47], « mais cela ne s'est pas traduit sur le plan financier. » Le club de la capitale aura donc dû se débrouiller, pour l'essentiel, avec ses propres deniers. « Mais nous espérons convaincre et pérenniser cet éco-meeting très rapidement ».

Le saviez-vous ?

En juin 2010, l'Open EDF de natation organisé par la Fédération Française de Natation et l'énergéticien EDF s'est vu attribuer le label « Agenda 21 - Le sport EDF s'engage » par le CNOSEF. Un label qui récompense l'engagement développement durable d'une compétition d'envergure internationale.

lâche, optimiste, Magali Kintzler. En attendant, les organisateurs ont décliné toute une gamme d'outils et de rendez-vous écotos, censés éveiller la curiosité des nageurs et du public tout en modifiant les comportements. « L'enjeu ce n'est pas seulement de proposer des activités », confirme la vice-présidente de la communication, « il s'agit bien évidemment d'éveiller les consciences et de montrer aux jeunes comme aux anciens qu'une autre pratique de la natation est envisageable. »

Ainsi, des gourdes à l'effigie du meeting seront distribuées à tous les nageurs pour éviter de voir les poubelles de la piscine George Vallerey se remplir de bouteilles en plastiques. Voilà pourquoi également la photographe Stéphanie Roux a été conviée aux festivités. Cette dernière proposera à cette occasion une exposition sur le thème de l'eau. Autre innovation, les douches, que les nageurs ont tendance à faire durer inutilement. « Nous n'allons pas leur demander d'arrêter de se doucher », nuance Magali Kintzler un brin amusée, « mais les inciter à réduire la durée du rinçage (sourire). Et puis, plusieurs sociétés, comme Biocoop par exemple qui nous a fourni des produits douches labélisés développement durable, ont soutenu notre démarche. »

Un rôle précurseur donc pour un meeting qui espère désormais déclencher un effet boule de neige. « Avec environ 10 000 euros de budget, on sait que l'on n'ira pas très loin », observe l'ancienne triathlète, « mais peut-être que d'autres clubs vont être séduits, peut-être aussi que des partenaires vont nous aider pour la prochaine édition, qui sait ? Il y a beaucoup à faire en matière de développement durable, alors si notre petite équipe a réussi à imaginer et lancer un éco-meeting, tout le monde peut y arriver. Cela demande un investissement important, je ne peux pas le nier, mais le jeu en vaut la chandelle [sourire]. » •

Adrien Cadot

Entre le ciel et l'eau



C'est un fragile équilibre qu'elle entretient avec passion et abnégation. Magali Kintzler, 35 ans, vice-présidente de la communication au club des Mouettes de Paris, passe le plus clair de son temps les yeux rivés vers le ciel. Pour le reste, elle coiffe son bonnet de bain, ses lunettes et un maillot, et plonge son esprit tout entier dans les eaux de la piscine George Hermant, au cœur du 19^e arrondissement de Paris, où elle s'entraîne une heure et quart, quatre fois par semaine. « Je suis contrôleur aérien à Roissy-Charles-de-Gaulles », sourit-elle, « c'est-à-dire que je m'occupe de faire décoller et atterrir les avions en toute sécurité... Sans entrer dans les détails, je séquence les deux pistes d'arrivée et de départ. » On en saura pas davantage sur un métier où les responsabilités, vous vous en doutez, sont considérables, pour ne pas dire vitales. « C'est vrai qu'il y a du stress », consent la longiligne blonde des Mouettes de Paris, « sachant qu'il y a environ une trentaine d'avions qui veulent se poser en même temps,

ça peut créer une certaine tension ». Une tension qu'elle évacue via le sport, et plus particulièrement par l'intermédiaire de la natation, qu'elle pratique depuis son plus jeune âge. « Plus jeune, je faisais du triathlon. J'ai même participé aux championnats de France, mais j'ai arrêté en entrant en classe préparatoire. J'ai repris la natation en école d'ingénieur, pour me détendre. Depuis, je ne peux plus m'en passer et je m'épanouis au sein des maîtres. » Car à l'instar de beaucoup de nageurs maîtres, Magali a trouvé dans cette activité un exutoire aux pressions quotidiennes ainsi qu'un groupe de copains qu'elle retrouve toujours avec plaisir. « L'ambiance est vraiment géniale aux Mouettes. Tous les soirs, quand il y a entraînement, on se rejoint et on papote comme des gamins. On n'a pas toujours envie de nager, mais quand on s'y met, on se donne à fond. Et puis notre coach, Hassen Djourhi, nous pousse sans oublier que nous sommes des adultes qui exerçons une activité professionnelle. Il a créé un esprit

club rare où les jeunes et les moins jeunes [rirent], partagent leur passion ensemble. » Un « esprit club » qui l'a même conduit à faire visiter sa tour de contrôle aux jeunes des Mouettes en 2010.

Et la compétition dans tout ça ? « On ne l'oublie pas », assure Magali, « mais les chronos ne constituent plus notre priorité. En 2009, les relais 4x50 m et 4x50 m 4 nages des Mouettes ont remporté le bronze aux championnats de France des maîtres. C'était un moment incroyable, de ceux que l'on n'oublie pas et qui vous donne envie de replonger quand vous n'avez plus trop envie de vous entraîner. » Et même si elle admet que la natation est un discipline nécessitant des heures et des heures de travail pour se maintenir à niveau, elle ne se voit pas arrêter. « Ça me fait vraiment du bien alors je ne vois pas pourquoi je me priverais de ce plaisir et puis les compétitions maîtres sont un peu étranges, mais tellement réjouissantes. » Tout est dit ! •

Adrien Cadot

Fabien Gilot

“ Rempporter un maximum de médailles aux Jeux ”



Séduisant, franc et doué, ce qui ne gâche rien, on pourrait user et abuser des qualificatifs révérencieux concernant Fabien Gilot. Alors n'en n'utilisons qu'un : authentique ! Attaché aux valeurs familiales, à la nature, à la performance, à ses amis, à son sud adoptif, le Marseillais de 27 ans impressionne par son calme et sa pondération. Cela ne l'empêche pas cependant de savoir lâcher les chevaux dans un bassin. Et si un accident en août 2010 aurait pu l'handicaper à vie, le sprinter en aurait tiré une leçon : aller vite, c'est important, et même déterminant dans sa discipline, mais pas au détriment de sa santé.

Fabien, à quoi penses-tu en te levant le matin ?

En général, je resterais bien au lit plus longtemps, tout simplement (rires). Je ne suis pas trop du matin, même si je suis obligé de me lever à 6 heures pour l'entraînement.

Et que fais-tu pour te défouler ?

J'aime énormément le surf. Dès que j'ai le temps, je vais chercher les vagues. C'est un état d'esprit que j'apprécie. J'ai appris le surf tout seul après les JO d'Athènes en 2004, lorsque je suis parti en vacances à Bali. Au niveau de la gravité, les nageurs ne sont pas avantagés par leur gabarit, mais quand il faut rattraper une vague, là on s'amuse bien !

Aimerais-tu être célèbre ?

Honnêtement, ça ne me dérangeait

pas. A condition toutefois d'être respecté pour ce que je fais. Après si c'est être célèbre parce que tu participes à des émissions de télé-réalités, non merci, ça ne m'intéresse pas !

Quelle est ta musique préférée ?

J'aime énormément le hip hop, NTM et Tupac Shakur entre autres. C'est un style de musique qui fait partie de mes amours de jeunesse, mais j'écoute un peu de tout.

As-tu déjà pleuré pendant un film ?

Oui, bien entendu ! La dernière fois, c'est certainement quand j'ai regardé « La ligne verte ». C'est un film très émouvant... Alors suis-je sensible ? Sans doute...

“ J'aime beaucoup les sportifs qui se servent de leur notoriété pour faire bouger les choses, comme Mohammed Ali par exemple. Quand tu es un peu connu, il me semble intéressant de mettre ta notoriété au service d'une cause. ”

A quoi penses-tu avant de t'endormir ?

À ce qui m'attend le lendemain. D'ailleurs, ça m'empêche parfois de dormir parce que je cogite trop...

Quelle personnalité aimerais-tu rencontrer ?

C'est une question qui n'est pas évidente... J'aime beaucoup les sportifs qui se servent de leur notoriété pour faire bouger les choses, comme Mohammed Ali par exemple. Quand tu es un peu connu, il me semble intéressant de mettre ta notoriété au service d'une cause, comme l'humanitaire, l'environnement, des associations pour les enfants malades... Aujourd'hui, je suis parrain de la « Croix Rouge » à Marseille et je m'investis dans une association qui s'appelle « Un maillot pour la vie », destinée aux enfants hospitalisés.

Quel sport aimes-tu pratiquer à part la natation ?

Le surf, sans hésiter ! Ça me permet de m'évader, et je le



A 27 ans, le Marseillais Fabien Gilot est l'une des figures charismatiques du sprint tricolore et du relais 4x100 m nage libre.

suis pas matérialiste, et encore moins depuis cet été (août 2010, Ndlr) où je me suis blessé et où j'ai failli me retrouver handicapé. Sur mon lit d'hôpital, j'ai pris conscience de la chance que j'avais. Voilà pourquoi si ma chambre prend feu, je ne prends rien, je fais juste en sorte de m'en sortir le plus rapidement possible.

A ton avis que pensent les gens de toi la première fois qu'ils te voient ?

« Il est grand ce jeune homme »... C'est souvent ce qu'on me dit.

Qu'est-ce qui te fait rougir ?

Les éloges et les compliments... Je suis quelqu'un d'assez humble alors ça me gêne, je ne sais pas toujours comment réagir.

Quel est le mot que tu utilises le plus ?

« Bonjour » je crois, notamment parce que ma mère a toujours insisté pour que je n'oublie pas. Selon moi, les valeurs familiales sont très importantes, la gentillesse et la tolérance aussi. Je ne sais pas si je le fais bien, mais en tout cas j'essaie.

Où seras-tu du 27 juillet 12 août 2012 ?

J'espère être à Londres pour disputer les Jeux Olympiques. Et j'espère que l'on remportera un maximum de médailles (sourire).

Où aimerais-tu passer des vacances idéales ?

Hawaï ou Tahiti pour le côté paradisiaque et le surf !

Qui vas-tu voir pour des conseils ?

J'ai la chance d'avoir beaucoup de gens qui me connaissent très bien sur Marseille, qui m'apportent énormément. Je ne vais pas forcément vers ma famille si j'ai un problème, parce qu'un de mes défauts, c'est de ne pas trop me confier. Je travaille dessus parce que je suis maintenant qu'il préférable d'évacuer. On est toujours plus fort avec des gens autour de soi que seul dans son coin, et l'exprimer te permet de trouver une solution plus vite.

conseille vraiment à tout le monde... Lorsque tu te mets debout sur une planche, la sensation de glisse est un pur régal.

Quel est le dernier livre que tu as lu ?

« L'alchimiste » de Paolo Coelho. Ça te fait réfléchir sur la vie. Je lis un peu tout ce qui me passe sous la main, mais celui-là on me l'avait conseillé. C'est un écrivain que je viens de découvrir et cela m'a donné envie de lire ce qu'il a produit d'autre.

Quel est ton plus grand souvenir en natation ?

Il y en a beaucoup à vrai dire, mais les championnats du monde à Barcelone en 2003 occupent une place particulière. C'est en Espagne que l'on signe le premier podium avec le relais 4x100 m nage libre (le bronze, Ndlr). Je me rappelle de la chambre d'appel avec les Américains qui faisaient le show, Gary Hall Jr en tête. Il y avait aussi VDH et Popov... Il y a eu une photo publiée dans le journal l'Equipe lorsque nous sommes sur le podium, prise au moment où je serre la main de Popov. Pour moi, ça restera un moment unique car Alexander Popov était un nageur emblématique.

Ta chambre prend feu, que sautes-tu ?

Rien du tout, parce que je ne

“ Les championnats du monde à Barcelone en 2003 occupent une place particulière. C'est en Espagne que l'on signe le premier podium avec le relais 4x100 m nage libre. Je me rappelle de la chambre d'appel avec les Américains qui faisaient le show. ”

Quelle est ta devise ?

Il y en a plusieurs... D'un point de vue sportif, j'aime assez « Rien n'est impossible » ou « Si tu veux quelque chose dans la vie, va le chercher parce que personne ne te le donnera ». Je suis assez fan aussi de ce que ma famille m'a appris : « Ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas qu'on te fasse » •

Récueilli par Laure Dansart



Fabien Gilot, à droite, suivi de William Meynard, Fred Bousquet et Camille Lacourt en août 2010 lors de leur retour à Marseille des championnats d'Europe historiques en Hongrie. Plus qu'un club, une famille !



(Ph. AFP/Philippe Lauenroth)

Invité spécial Amaury Leveaux

« J'ai connu Fabien lors de ma première sélection en équipe de France junior. Je me souviens, nous étions à Vittel. C'est quelqu'un de très sympa et nature. Nous avons eu souvent l'occasion de nous parler, nous avons eu quasiment la même éducation, nous venons du même milieu, nous nous comprenons assez bien. Coéquipier du relais 4x100 m nage libre, nous avons vécu quelque chose de grand et de fort aux JO de Pékin, malgré notre deuxième place. Je

pense qu'il réalise un parcours « noble » en natation : il sait ce qu'il veut et il se donne les moyens de ses ambitions. Je sais aussi que si je le retrouve dans dix ans, cela sera toujours pareil. C'est un ami, il a été là à Rome quand j'ai perdu mon père, pendant les championnats du monde. Pas beaucoup de nageurs l'ont fait. Nous nous soutenons mutuellement. Juste un petit mot, pour lui : souviens toi « la discussion de Pescara et celle de Pékin », après mes épreuves... »



« Un partenariat riche et qualitatif »

Partenaire de la Fédération Française de Natation depuis 2007, le groupe Louvre Hôtels a lancé en 2010 l'offre Welcomsport, dédiée aux sportifs et aux clubs. Détail de l'offre en compagnie de Nathalie Duneau, Directeur marketing, et Pascale Sieffer-Breyse, Directeur de la communication BtoB & Partenariats.

Qu'est-ce qui a motivé le lancement de l'offre Welcomsport ?
Nathalie Duneau : Louvre Hôtels proposait une offre depuis quelques années, nous avons souhaité remettre cette première proposition à plat afin de répondre parfaitement aux attentes des sportifs. Welcomsport doit permettre aux athlètes de se concentrer sur la performance, leur raison d'être, en évitant d'être perturbés par des soucis logistiques.

« Welcomsport doit permettre aux athlètes de se concentrer sur la performance, leur raison d'être, en évitant d'être perturbés par des soucis logistiques. »

Concrètement, comment se présente l'offre Welcomsport ?

N. D. : Il y a deux facettes : pour les sportifs licenciés d'abord, une offre tarifaire intéressante couplée à une offre de services, et pour les clubs ensuite, à qui nous proposons un reversement de 7% du total des dépenses d'hébergement effectuées sur l'année sportive écoulée chez Campanile, Kyriad et Kyriad Prestige.

Pascale Sieffer-Breyse : Le groupe Louvre Hôtels prend l'engagement de

coller au plus près des besoins de ses clients, et notamment des nageurs depuis le début de notre partenariat avec la Fédération Française de Natation en 2007. Conjointement, nous avons réfléchi aux besoins des sportifs, mais aussi des clubs, pour qui les questions logistiques et financières sont essentielles.

Toucher les clubs, c'est important ?

N. D. : Bien sûr... Avec Welcomsport nous avons souhaité séduire les sportifs autant que les clubs, et offrir des avantages pour les uns comme pour les autres. L'idée est de séduire un maximum d'usagers, et avec le relais des clubs, nous espérons sensibiliser les nageurs à notre offre.

Jusqu'à présent, êtes-vous satisfaits de l'accueil réservé à l'offre Welcomsport ?

N. D. : Oui, nous sommes très satisfaits. D'abord parce que le nombre d'usagers progresse régulièrement, ce qui signifie que les sportifs et les clubs sont séduits. Ensuite, parce que le partenariat avec la Fédération Française de Natation est riche et qualitatif. La fédération est très engagée à nos côtés, elle croit en notre offre. C'est aussi une source considérable de satisfaction !

A vous entendre, on a le sentiment que les notions de proximité et d'humanité sont au centre de l'offre Welcomsport.

P. S.-B. : Ce sont effectivement des notions qui nous tiennent particulièrement à cœur. Avec les acteurs de la fédération, nous partageons des valeurs communes, et nous nous apprécions.

N. D. : Chez nous, c'est vrai que cette proximité est culturelle. Nous disposons d'un vaste réseau d'hôtels sur

tout le territoire. Ce sont des hôtels de capacité moyenne, environ 60 chambres par enseigne, qui sont parfaitement intégrés dans la vie locale. Les directeurs de ces structures ont tissé des liens avec les acteurs du monde sportif, des liens parfois très étroits. Ce n'est donc pas un hasard si nous développons une offre de proximité à caractère humain.

Il n'y a donc aucune raison alors pour que l'offre Welcomsport ne se pérennise pas ?

N. D. : Un partenariat ne fonctionne dans la durée que si tout le monde y trouve son intérêt. Pour cela, il faut parler, échanger, dialoguer et se rencontrer. A ce titre, les relations que nous entretenons avec la Fédération Française de Natation sont extrêmement encourageantes. Et si Welcomsport reste une offre commerciale, il faut souligner notre volonté commune de proposer des services adaptés aux besoins des sportifs et de leurs clubs. C'est une condition sine qua non qui permettra de pérenniser l'offre.

Recueilli par Adrien Cadot

Chiffres clés

Le groupe Louvre Hôtels c'est :
Plus de 1 000 établissements dans 40 pays
Près de 600 hôtels en France
19 000 collaborateurs
7 marques
389 hôtels Campanile et
24 987 chambres
205 hôtels Kyriad et
11 663 chambres
13 hôtels Kyriad Prestige et
1 252 chambres



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 50€
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.



En direct

Retrouvez le détail de l'offre Welcomsport
et un bulletin d'inscription en ligne sur
le site dédié : www.welcomsport.com