

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffn.fr

Insolite

➤ Souvenirs
de piscine
page 30

Dossier

➤ Sprinteurs - Fondeurs :
le choc
des cultures
page 32

Découverte

➤ Il va défier
l'Atlantique
à la nage
page 38

Il remet son titre en jeu



Londres 2012 : graal olympique

Dans six mois, l'élite de la natation mondiale se retrouvera au cœur de la capitale britannique pour l'événement le plus médiatique de la planète : les Jeux Olympiques. **C'est le rendez-vous d'une carrière, le sommet d'une vie, le graal de tous les sportifs de haut niveau.** Voilà pourquoi la Fédération Française de Natation et l'ensemble de ses acteurs se mobilisent depuis des mois afin d'assurer le succès de nos champions.

En 2008, à Pékin, quatre ans après les trois médailles de Laure Manaudou à Athènes, Alain Bernard était devenu le troisième champion olympique de l'histoire de la natation tricolore. Le premier sur 100 m nage libre. A Londres, l'Antibois remettra son titre en jeu ! **Je suis convaincu qu'il dispose de l'expérience, de l'abnégation et de la puissance requise pour le conserver.** Durant quatre ans, Alain a assumé son statut avec majesté, décrochant des médailles internationales dans toutes les compétitions intermédiaires. Cela n'a rien d'anodin ou d'anecdotique. **Réussir c'est bien, mais durer et maintenir son niveau d'excellence et de performance implique un investissement extraordinaire.**

Mais aujourd'hui, le champion olympique de l'épreuve reine n'est plus seul. La natation française dispose d'une génération dorée, avide d'exploits et de conquêtes historiques. **Je pense, évidemment, aux vingt-et-une médailles des championnats d'Europe de Budapest en 2010 ou aux onze récompenses mondiales décrochées l'an passé aux championnats du monde de Shanghai.** Je songe également à Camille Lacourt et Jérémy Stravius, premiers champions du monde masculins de notre discipline, mais aussi à Camille Muffat, Hugues Duboscq, Sébastien Rouault, Yannick Agnel, Fabien Gilot, Frédéric Bousquet, William Meynard, Alexianne Castel, Mélanie Henique, **Julien Sauvage, nageur d'eau libre d'ores et déjà qualifié pour les Jeux Olympiques, ainsi que le plongeur Matthieu Rosset.**

Je pense aussi à toutes celles et ceux, athlètes, bénévoles, partenaires et professionnels de la natation qui s'engagent quotidiennement pour la réussite de notre sport. **Je songe enfin à mes collègues élus, mobilisés lors du dernier Congrès fédéral des clubs à Reims du 11 au 13 novembre 2011, ou encore aux champions que nous retrouverons à Dunkerque du 18 au 25 mars prochain. Car avant Londres, l'élite de la natation tricolore a rendez-vous dans la cité de Jean Bart pour une semaine qui s'annonce d'ores et déjà captivante et aussi riche en émotions que les quatre années fantastiques qui viennent de s'écouler.**

En 2012, nous construirons nos ambitions et bâtirons nos avenir pour mieux voir rêves et destins enflammer nos succès.

*Francis Luyce,
Le Président*



131

Magazine
Natation
www.ffnatation.fr

Natation Magazine
N°131 • Janvier 2012

Édité par la Fédération Française de Natation, TOUR ESSOR 93, 14 rue Scandicci, 93508 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, William Curtis, Frédéric Decock, Rémi Chevrot, Celia Delgado Luengo, Anne-Elisabeth Liebmann, Pierre Lejeune, Graham Mellor, Christos Paparrrodopoulos, Raymonde Demarle

Comité de rédaction
Louis-Frédéric Doyez, David Rouger, Christian Donzé et la Direction technique Nationale

Service abonnement
Clémence Bègue, clemence.begue@ffnatation.fr
Tél. : 01.41.83.87.70

Photographies
Agence KMSP

Maquette et réalisation
Teebird 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, 93508 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

Et si son avenir passait par ce fil

EDF 552 081 317 RICK PARIS 75008 Paris - * Euro RSCG GAO

L'électricité pour Alli, c'est gagner des heures de lumière et les consacrer à ses études. Parce que l'électricité est essentielle partout dans le monde, nous avons construit au Laos le plus grand barrage hydroélectrique d'Asie du Sud-Est : aujourd'hui, les 1 070 MW de Nam Theun 2 permettent à plus de 4 millions de personnes de bénéficier d'une énergie abondante et sans CO₂.

edf.com



partenaire officiel

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

6 ARRÊT SUR IMAGE

L'actualité en photo

Médaille d'argent du 50 m papillon aux Euro de Szczecin (Pologne), Amaury Leveaux signe son grand retour sur le devant de la scène aquatique.

8 ARRÊT SUR IMAGE

L'actualité en photo

Après ses victoires sur 200, 400 et 800 m nage libre aux championnats des Etats-Unis, Camille Muffat lance sa saison olympique sur les chapeaux de roues.



10 RENCONTRE

Fabien Docet :

« On est toujours pris pour un illuminé »

Entre avril et juin 2011, cet ancien architecte d'intérieur s'est mué en « homme-saumon » s'offrant une descente inédite de l'Allier et de la Loire à la nage.

12 BREVES

Toute l'info des bassins

Vestiaires la nouvelle bombe du rire, Camille Muffat cartonne aux championnats des Etats-Unis, Laure ne veut pas songer à Dunkerque.

14 BREVES OLYMPIQUES

En attendant les Jeux

La nouvelle méthode Bousquet, qui d'Alain Bernard ou de Tony Parker portera le drapeau tricolore aux JO ?, la famille royale en mode olympique, la Grande-Bretagne est prête à riposter, Omega maître du temps...



16 LE CHIFFRE DU MOIS

43 titres nationaux pour Hugues Duboscq

A Angers, début décembre, le Havrais est devenu l'athlète masculin le plus titré de la natation française. Il devance Alain Mosconi et Frédéric Delcourt (41 titres chacun).

17 A LIRE

Entre les lignes d'eau il y a des mots

Coup de cœur pour *l'Histoire du Sport en 365 jours* de Julien Leduc (préface par Thierry Roland) qui revisite les événements sportifs les plus emblématiques des XX et XXI^e siècles.

18 HISTOIRES D'EAU

Le retour de Thorpe vous a-t-il convaincu ?

En bermuda et délesté d'une bonne dizaine de kilos, le quintuple champion olympique australien n'a pas franchement affolé les chronos lors de son retour à la compétition. Ou en pensez-vous ?

19 LE MATCH

Phelps-Lochte - le choc des Titans

Amis dans la vie, les Américains Michael Phelps et Ryan Lochte sont adversaires dans les bassins. Aux JO de Londres, ils se disputent des médailles d'or mais aussi le titre honorifique de meilleur nageur de la planète.



20 ACTU

Alain Bernard : cœur de champion

Dans six mois, l'Antibois remettra son titre olympique en jeu. Et si rien ne l'assure de disputer l'épreuve reine à Londres, le colosse de 27 ans vendra chèrement sa peau. Portrait.

22 ACTU

Le règne d'un champion

Retour en images sur les quatre ans de règne de l'Antibois. Des Jeux Olympiques de Pékin aux Mondiaux de Shanghai, en passant par Rome 2009 et Budapest 2010, revivrez les grandes heures de sa majesté Bernard.

23 INTERVIEW

Christian Donzé :

« Un indicateur de performance »

Début décembre, à Angers, Atlanta et Eindhoven, les nageurs de l'équipe de France ont lancé leur saison olympique. Etat des lieux avec le DTN Christian Donzé.

24 ACTU

Championnats de France de Sport Adapté

Fin novembre, la Fédération Française de Sport Adapté organisait ses championnats nationaux à Sarcelles. L'occasion d'en apprendre davantage sur une pratique méconnue. Reportage.



26 AUTOUR DU MONDE

Episode n°8 : la natation italienne

Évoquer la natation italienne, c'est d'abord s'intéresser au phénomène Pellegrini, mais c'est aussi des lieux mythiques et des personnalités truculents, à l'image de Bud Spencer et Terrence Hill.

30 INSOLITE

Souvenirs de piscine

Chaque année, 13 millions de français vont à la piscine. Pour nager bien sûr, mais aussi pour partager un moment convivial entre amis ou en famille. Sélection de souvenirs originaux, drôles ou simplement émouvants.

32 DOSSIER

Sprinteurs - Fondeurs :

le choc des cultures C'est une distinction que l'athlétisme opère depuis longtemps : les coureurs sont des sprinteurs ou des fondeurs. Pas les deux. En natation, le distinguo est moins aisé. Nous avons mené l'enquête.



38 DECOUVERTE

Il va défier l'Atlantique à la nage

Dans moins d'un an, Christophe Mathieu, Messin de 42 ans, s'élancera du Cap-Vert pour une traversée de l'Atlantique à la nage. Un pari un peu dingue qu'il entend relever en 100 jours, à raison de 34 km quotidiens. Rencontre.

40 UN PEU D'HISTOIRE

Bouger pour méditer

Quel est le point commun entre Arthur Schopenhauer et Friedrich Nietzsche ? Outre le fait qu'ils soient inspirés par Kant, ces philosophes accordaient un soin particulier à l'effort physique, et notamment à la natation.

41 MON CLUB

Girondins de Bordeaux

Depuis le décès accidentel de Jean Boiteux en avril 2010, l'ancien brasseur international Marc Lafosse a pris les commandes du club des Girondins de Bordeaux.

42 CONSEILS

Petits bobos mais vraies contraintes

Le problème avec le sport, même pratiqué avec modération, ce sont les petites douleurs qui tracasent et perturbent vos séances. Tour d'horizon des trucs et astuces pour se préserver.

45 LONDRES 2012 : JEUX ÉCOLOS ?

Dans six mois, la capitale britannique rythmera la vie sportive. Outre les mesures budgétaires et sécuritaires, une question demeure en suspens : les organisateurs ont-ils relevé leur challenge écologique ?

46 HORS LIGNES

Aleksandra Putra :

« Je suis une athlète déterminée »

Championne d'Europe 2008 du 200 m dos en petit bassin avec l'équipe de France, Aleksandra Putra, 26 ans, a décidé d'évoluer sous les couleurs de la Pologne, son pays natal. Rencontre

48 VIE FEDERALE

Congrès national des clubs de la FFN

Retour sur le sixième congrès des clubs de la Fédération Française de Natation organisé à Reims du vendredi 11 au dimanche 13 novembre 2011.

49 INTERVIEW

Laurent Horter :

« Les équipements : un chantier prioritaire »

Si la natation brille par ses résultats, il lui reste à relever le challenge des infrastructures. Rencontre avec Laurent Horter, président du Mulhouse ON qui dispose depuis septembre 2011 d'un complexe sportif flamboyant neuf.

50 BANDE DESSINEE

Retrouvez en image les aventures aquatiques de Phil l'hémophile.

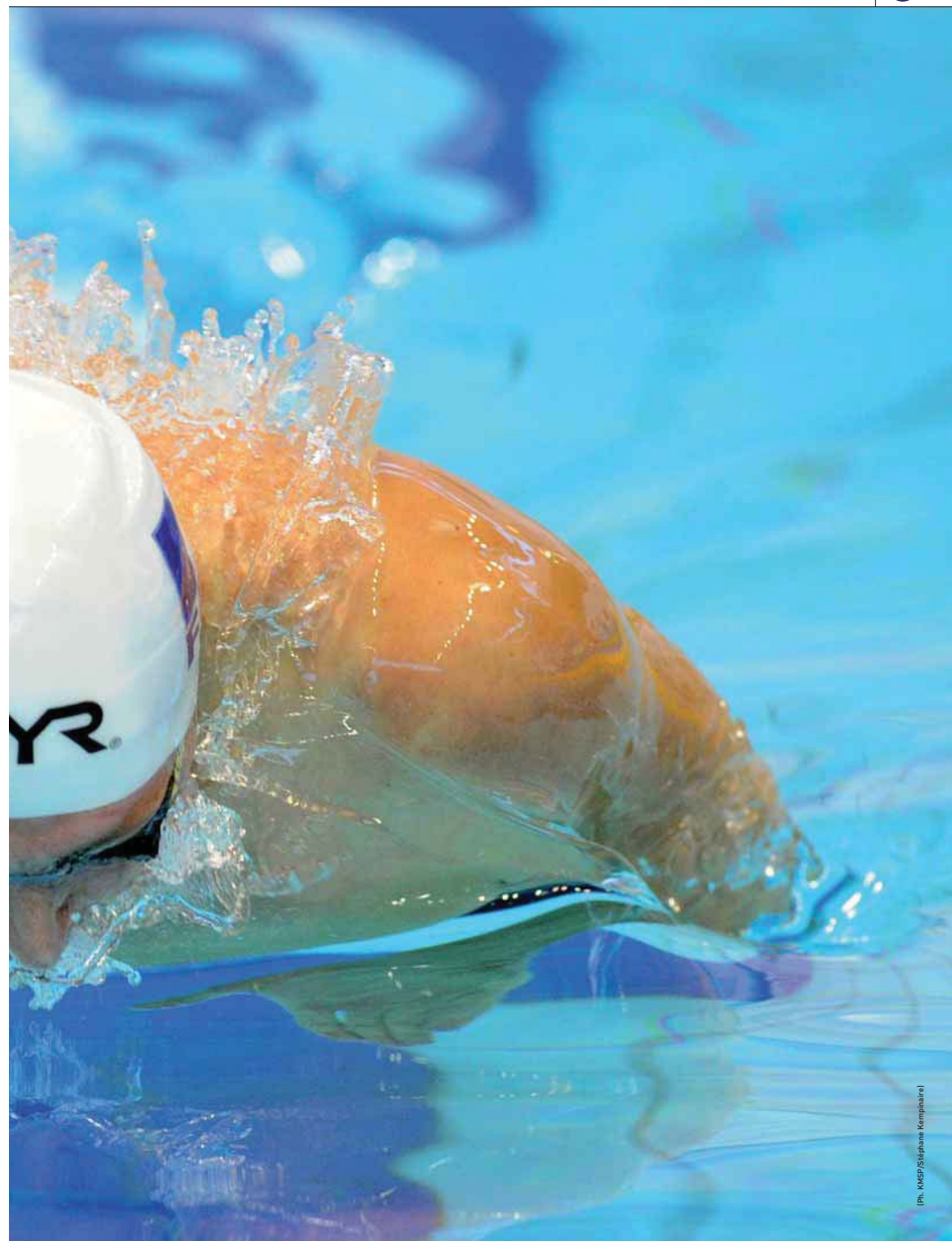
MAKE UP FOR EVER
PROFESSIONAL

Fédération Française de Natation
Partenaire Officiel de la Natation Spectaculaire

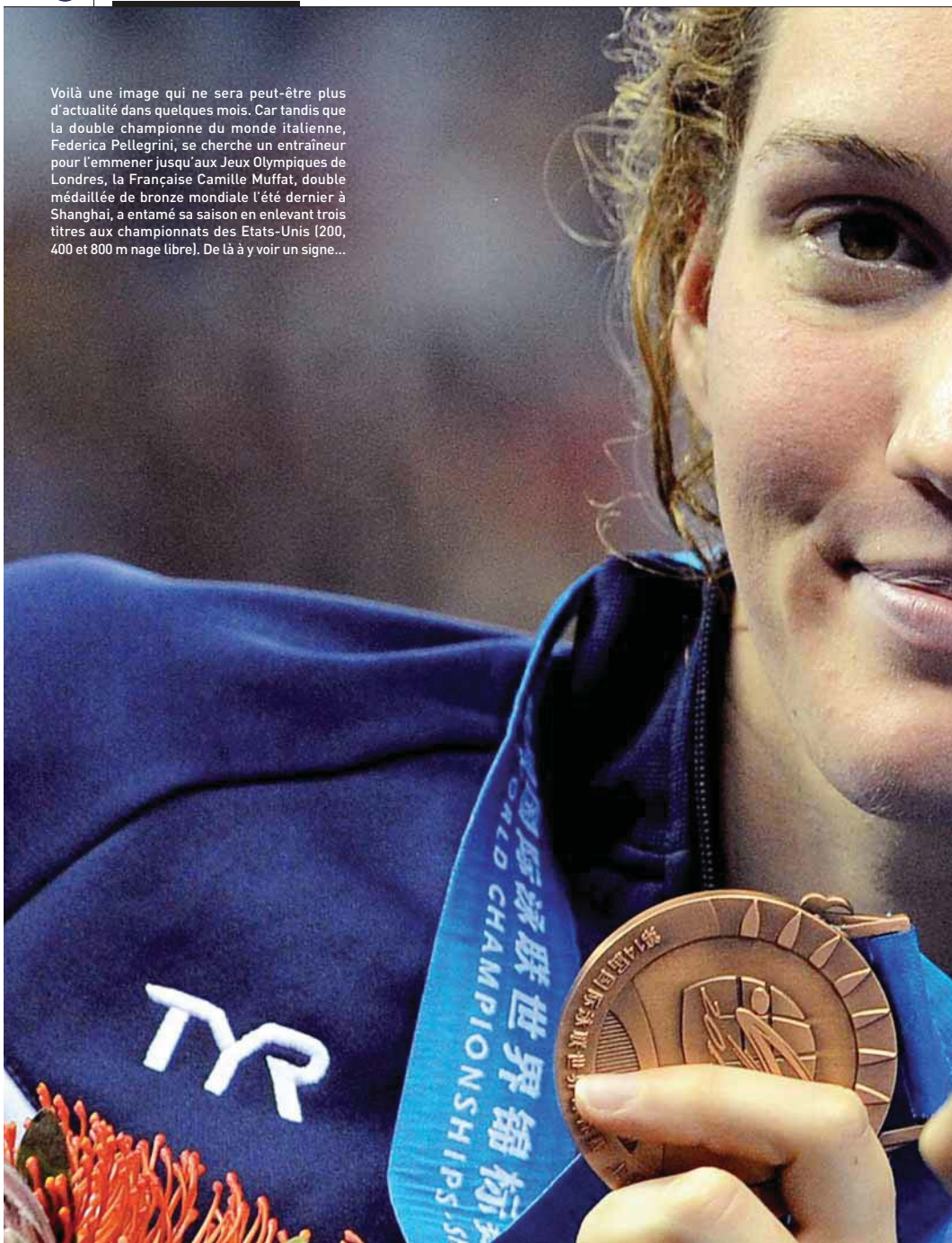
**JETEZ-VOUS À L'EAU
AVEC LES PRODUITS
DE LA GAMME
AQUA**

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

Que ceux qui en doutaient se rassurent, Amaury Leveaux n'en a pas encore fini avec la natation. Médaillé d'argent du 50 m papillon (22''74) aux Euro de Szczecin en petit bassin (8-11 décembre), le Parisien a offert aux Bleus leur seule récompense de la compétition tout en se rappelant aux souvenirs de ses rivaux. C'est sûr, à Dunkerque (mars 2012), il faudra compter avec le grand blond !



Voilà une image qui ne sera peut-être plus d'actualité dans quelques mois. Car tandis que la double championne du monde italienne, Federica Pellegrini, se cherche un entraîneur pour l'emmener jusqu'aux Jeux Olympiques de Londres, la Française Camille Muffat, double médaillée de bronze mondiale l'été dernier à Shanghai, a entamé sa saison en enlevant trois titres aux championnats des Etats-Unis (200, 400 et 800 m nage libre). De là à y voir un signe...





[Ph. D.R.]

“
On est toujours pris pour un illuminé”

Ancien architecte d'intérieur, Fabien Docet, 48 ans, a un jour tout décidé de se lancer dans l'aventure. Après plusieurs défis, il envisage de traverser en solitaire et à pied le continent Antarctique (4 800 km).

Ex-architecte d'intérieur, Fabien Docet, 48 ans, a un jour tout planté, pris le chemin de Compostelle pour une première aventure intérieure, avant de voir plus large en traversant le Grand Nord Canadien d'ouest en est (7 000 km) entre 2007 et 2008. Cette année, entre avril et juin, il s'est mué en « homme-saumon » s'offrant en 45 jours une descente inédite de l'Allier et de la Loire, sur le parcours -à rebours- de la route des saumons qui, depuis l'Atlantique, viennent frayer chaque année en Haute-Loire, au cœur de la France. Un « drôle » de périple à la nage long de 915 km qui lui a d'ailleurs valu d'intégrer la Société des Explorateurs Français sur les tablettes de laquelle on retrouve, entre autres, les noms d'Alexandra David-Neel, Paul-Emile Victor ou encore Jean-Louis Étienne. Rencontre.

Six mois après que reste-t-il de votre aventure sur la route des saumons ?
C'est presque loin aujourd'hui, mais ça reste une belle aventure, pleine de beaux souvenirs avec des paysages magnifiques, et surtout je crois, le fait d'avoir démontré que l'aventure était possible en ne partant pas à des milliers de kilomètres, dans des lieux, l'Allier et la Loire, auxquels on ne pense pas forcément comme des terrains de jeu possibles.

C'est beaucoup plus « light » en tout cas que votre prochaine aventure, une traversée du continent Antarctique...
Oui, ce sera un gros morceau ! Une traversée en solitaire à pied du continent Antarctique (4 800 km) en passant par le Pôle Sud. Le départ est prévu en octobre 2013. Donc, pour l'instant, ça me passionne gentiment, je ne suis pas encore vraiment entré dans la préparation.

Revenons alors à votre « route des saumons », vous aviez annoncé votre intention d'écrire un livre sur l'eau pour dénoncer un « tas de choses anormales », c'est toujours d'actualité ?

En fait, je ne vais rien faire parce que je me suis aperçu que tout cela, malheureusement, ne passionnait pas grand monde. Je n'ai trouvé aucun soutien nulle part, même auprès d'une organisation environnementale comme WWF qui s'était, pourtant, au départ intéressée à mon projet. Personne ne veut rien entendre sur la qualité de l'eau parce que je dis des choses qui n'arrangent personne. Oui, la qualité de l'eau est pitoyable sur l'Allier et la Loire ! L'aspect de l'eau est peut-être plus propre qu'il y a vingt ans, mais plongez votre main à vingt centimètres et vous vous apercevez qu'elle est toute trouble, infestée de micro-algues. C'est absolument dégueulasse.

Vous êtes d'ailleurs tombé malade à la fin de l'aventure...

Oui, l'infection et les staphylocoques devaient déjà couvrir. Quelques jours après, je n'étais pas beau à voir,

j'étais un peu comme un de ces personnages du film Pirate des Caraïbes avec des coquillages collés partout...

Au fond, pourquoi tenter ce genre d'aventure, si vous n'arrivez pas à faire bouger les choses ?

J'ai pour principe de faire d'abord les choses pour moi, parce qu'elles me font plaisir. Je me suis éclaté pendant 45 jours ! En fait, j'aime la sensation de se sentir tout petit au milieu de quelque chose d'immense, ce que j'ai fait aussi lors d'une précédente expédition dans le Grand Nord Canadien. Pour ça, je suis quelqu'un de simple, même d'assez primaire.

Je me suis aperçu que tout cela, malheureusement, ne passionnait pas grand monde. Je n'ai trouvé aucun soutien nulle part, même auprès d'une organisation environnementale comme WWF.

Au fil de votre aventure, la presse locale vous a vite étiqueté « homme-saumon », est-ce que ça vous a aussi valu de passer pour l'illuminé de service ?

On est toujours pris pour un illuminé lorsque l'on réalise des choses qui sortent de l'ordinaire. Remarquez, ce qualificatif d'homme-saumon ne m'a pas déplu, c'était aussi pour moi une accroche pour sensibiliser l'opinion sur la préservation d'un bien commun essentiel : l'eau. Et tant pis, si ça n'a pas complètement marché, parce que j'ai aussi pu faire de belles rencontres. C'est ça aussi l'aventure !

Revenons au principal vecteur de l'aventure : la nage ; Quand vous vous jetez à l'eau, quel nageur êtes-vous ?

Un très mauvais nageur ! Mais, c'est aussi un défi de partir dans quelque chose que vous ne maîtrisez pas. Bon, évidemment, je me suis préparé en faisant de la course à pied, de la musculation, de la natation aussi dans un étang près de chez moi à raison de deux heures trente, trois fois par semaine pendant deux mois et demi. De toute façon, la nage en rivière n'a rien à voir avec de la natation de compétition. Et puis, je suis un peu allergique à la natation en piscine, nager dans un couloir ce n'est pas mon truc. J'ai besoin d'espace.

Vous aviez un passé de sportif ?

Non, j'ai un peu joué au rugby, mais la compétition ne m'intéresse pas. Arriver premier contre un autre, ce n'est pas du tout dans mon ADN. C'est pour cela que je suis bien incapable de vous citer le nom d'un nageur à part peut-être Alain Bernard. L'actualité sportive ne me passionne pas. À côté de cela, je mesure très bien le travail que représente une performance sportive, la faculté à se faire mal aussi.

Vous n'agiez comment, dans quelles conditions ?

J'étais en crawl quasiment tout le temps et puis j'avais aussi un hydro-speed pour m'aider dans les passages difficiles. Derrière moi, je tirais la bouée avec mon matériel qui me permettait d'évoluer en autonomie. Après, nager dans une rivière ou un fleuve, c'est beaucoup d'instinct.

De l'instinct ?

Oui, on évolue dans des milieux qui bougent beaucoup, alors il faut faire corps avec l'élément, parfois se faire

L'actualité sportive ne me passionne pas. À côté de cela, je mesure très bien le travail que représente une performance sportive, la faculté à se faire mal aussi.

peur quand vous arrivez dans la trajectoire d'un arbre avec la peur de rester coincé dans les branches, sous l'eau. Et, finalement, mieux vaut rester calme, se laisser aller, ne pas lutter contre les éléments.

Mais, c'était tout de même une aventure un peu préparée ?

Non, j'avais étudié quelques cartes, fait deux ou trois repérages sur l'Allier et c'est tout. Par définition, c'était une aventure et quand on prépare trop on perd tout ce qui est intéressant : la découverte •

Entretien réalisé par Frédéric Decock

En crawl sur plus de 900 km, tractant son matériel, Fabien Docet aura mis 45 jours pour descendre l'Allier et la Loire sur le parcours -à rebours- de la route des saumons.



[Ph. Coormier des Fouesli]

→ **Lochte et Franklin récompensés**
La Fédération Américaine de Natation a décerné les titres de nageur de l'année 2011 à Ryan Lochte et Melissa Franklin. Lochte, élu nageur mondial de l'année 2010 par *Swimming World Magazine*, a décroché cinq titres mondiaux à Shanghai (200 m, 200 m dos, 200 et 400 m 4 nages, relais 4x200 m) et battu l'un des deux records du monde de l'année sur 200 m 4 nages (1'54"00). Quant à Franklin, elle s'est attribuée trois couronnes mondiales en Chine (200 m dos, 4x200 m et 4x200 m 4 nages) à seulement 16 ans.

→ Popchanka de retour

La Biélorusse Alena Popchanka, naturalisée française en 2005, a signé son retour à la compétition en novembre dernier lors du meeting de Saint-Dizier en petit bassin. « Ça fait longtemps que je pense à revenir », a-t-elle déclaré à cette occasion. « En février 2011, j'ai envoyé les papiers à la FINA pour être autorisée à participer aux compétitions et je me suis remise à l'entraînement en avril. » Pour l'heure, la compagne de Frédéric Vergnaud se concentre sur les 50, 100 m libre et le 100 m papillon.

→ Convention

Fin novembre, le président de la Fédération Française de Natation, Francis Luyce, accompagné de Patrick Deléaval, adjoint au DTN en charge de la natation course, et le directeur de l'Union Nationale du Sport Scolaire, Laurent Petrynka, assisté de Joël Lebourgeois, directeur national adjoint de l'UNSS, ont signé une convention destinée à rapprocher les deux institutions.

→ Catane renonce

Sélectionnée pour accueillir les championnats du monde 2014 en petit bassin, Catane a finalement renoncé en raison de la crise financière qui touche l'Italie. Une mésaventure déjà connue par Dubaï, qui devait organiser les Mondiaux en grand bassin en 2013, avant de passer son tour et d'être remplacée par Barcelone.

→ Pellegrini sans entraîneur

Depuis la mort de son entraîneur et mentor, Alberto Castagnetti, Federica Pellegrini n'a toujours pas réussi à se stabiliser. Après être passée sous la houlette de Stefano Morini, puis de Philippe Lucas avec lequel elle a réalisé d'excellents Mondiaux de Shanghai, la championne italienne avait décidé de placer sa confiance en Federico Bonifaceni. Une collaboration qui n'aura finalement duré que trois petits mois. Pour autant Pellegrini ne s'inquiète pas outre mesure : « Désormais, je dois repartir de zéro, mais je reste sereine concernant mon objectif olympique ».

Vestiaires, la nouvelle bombe du rire

Après le succès de la série *Un gars, une fille*, diffusée au début des années 2000, France 2 a lancé *Vestiaires*, une série au format ultracourt et rythmé qui raconte le quotidien de nageurs dans les vestiaires d'un club de natation. **Petite différence néanmoins, tous ont un handicap physique, à l'instar des deux auteurs de la série.** Avec sa bonne humeur communicative et son accent du Sud, Adda Abdelli, l'un des deux scénaristes, raconte la genèse du projet : « *Fabrice Chanut et moi sommes deux copains nageurs de haut niveau. Depuis plusieurs années, on cherchait une bonne idée de scénario à mettre en scène... Un jour, alors qu'on enfila nos maillots de bain avant l'entraînement, on a commencé à se vanner. Soudain, on s'est dit : "Et pourquoi pas raconter ça !"* » Dans le premier épisode, un pilote mis en ligne sur Internet, on découvre Orson, souffrant d'une malformation du bras, se moquer des « *jambes mortes* » de son copain Romy, atteint de poliomyélite et joué par Adda en personne. Lui, en retour, raille « *son bras de pingouin* ». Très vite, ils déclenchent le rire. « *Le but est de faire rire, et ensuite de faire réfléchir* », explique Adda. « *On ne voulait pas se focaliser sur nos handicaps, on voulait avant tout raconter l'histoire de copains qui se marrent au vestiaire et parlent de leur quotidien. C'est pour cela que ça marche. On rend le handicap tellement familier et ordinaire qu'on ose en rire.* »



(P.H.D. R.)

Championnats US : Camille Muffat cartonne aux États-Unis

« *Je n'en espérais pas tant* », a simplement commenté Camille Muffat à l'issue des championnats des États-Unis qu'elle a disputés à Atlanta début décembre. « *Avant de venir, on se disait qu'on allait se faire mettre une grosse tôle, qu'on allait être ridicule mais finalement on s'en est bien sorti.* » Et même mieux que ça puisque la Niçoise de 22 ans s'est offert trois titres sur 200, 400 et 800 m nage libre, et un record personnel sur cette dernière distance (8'25"70). **De son côté, Yannick Agnel a terminé deuxième du 100 m nage libre (48"87) après s'être imposé sur 200 et 400 m nage libre**, tandis que Sébastien Rouault s'est adjugé le 1500 m nage libre (15'12"22). Au total, les Français se sont octroyés six titres sur le sol américain. « *C'est un très bon bilan dans cette compétition très relevée et à ce moment de la saison. Les Français ont fait bonne figure. On doit repartir avec de l'enthousiasme, mais le moment dont tout le monde se souviendra c'est cet été, à Londres* », a nuancé Lionel Horter, le directeur de l'équipe de France.

Laure ne veut pas songer à Dunkerque



(Ph. AFP)

Depuis l'annonce de son retour en juin 2011, Laure Manaudou est au centre de l'actualité aquatique. **En mars prochain, lors des sélections olympiques à Dunkerque, l'attente sera considérable. Elle le sait. Pour autant, la grande brune refuse pour l'heure de se projeter.** « *Lorsque je vais me retrouver dans l'avion pour rentrer et entendre les gens parler français, je vais me dire : "Ça y est, c'est parti, ça va être la folie." Mais maintenant je suis plus dans le raisonnement américain : je ne prends pas toute cette agitation au sérieux. Ce n'est qu'un jeu. Il ne faut pas se prendre la tête. Peut-être que je changerai de discours en février ou mars. Je préfère ne pas y penser et me faire plaisir ici.* »



Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnatation.fr

Pour tout savoir sur la natation

ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

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

Natation Magazine Bulletin d'abonnement

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

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"/>



La nouvelle méthode de Bousquet

A 30 ans, **Frédéric Bousquet** découvre une nouvelle méthode de travail, bien loin de celle qu'il avait connue en France. « *Lorsque je m'entraînais avec Maxime (Corniller), je me reposais avant chaque compétition pour conserver un peu de fraîcheur. En général, cela me permettait de réaliser un résultat. Cette année, j'ai l'impression de toucher le fond et Brett (Hawke, son coach à Auburn) me demande de continuer à creuser* », observe le compagnon de Laure Manaudou. Reste que la méthode a fait ses preuves puisque le sprinter marseillais s'est adjugé le 50 m nage libre des championnats américains début décembre : « *Je zigzaguais dans tous les sens. Il n'y a pas de miracle. Quand tu es fatigué, tu es fatigué. Je suis dans le dur, il faut l'accepter. On travaille sur le long terme et on sait pourquoi.* »



(Ph. KNSP/Franck Faugère)



A chacun ses objectifs

Les jumelles Bia et Braca Feres, duettistes de l'équipe brésilienne de natation synchronisée, ont annoncé qu'elles allaient mettre temporairement leur carrière sportive entre parenthèses. La raison ? Une opération de chirurgie esthétique destinée à augmenter leur tour de poitrine. **A seulement 23 ans, Bia et Braca ont semble-t-il préféré privilégier leur carrière médiatique à une éventuelle participation aux Jeux Olympiques de Londres.** Il faut dire qu'avec leur physique avantageux, leurs sourires « Bright », les sœurs Feres sont devenues des stars dans leur pays. Des célébrités que les télévisions s'arrachent depuis plusieurs mois.



La famille royale

La famille royale est en piste pour les Jeux Olympiques de Londres. **Catherine, la duchesse de Cambridge, a ainsi été promue ambassadrice des JO, aux côtés du Prince William et de son frère Harry.** « *Catherine, Harry et moi sommes honorés d'être les ambassadeurs des Jeux Olympiques et Paralympiques* », a confié le Prince William. « *Nous attendons avec impatience cette incroyable compétition sportive, mais nous regardons aussi au-delà des Jeux, pensant au formidable coup de projecteur qu'ils vont apporter à notre nation.* » Par tradition, les héritiers de la couronne d'Angleterre ont toujours pratiqué assiduellement une activité sportive. Plus qu'un état d'esprit, il s'agit d'une véritable religion s'inspirant largement de l'adage : un esprit sain dans un corps sain. « *Le fait que Londres accueille les Jeux va encourager de nombreuses personnes, particulièrement les jeunes, à être les meilleures qu'elles puissent être* », a expliqué le Prince William.

La Grande-Bretagne est prête à riposter

En novembre dernier, le ministre de la Défense, **Philip Hammond, a annoncé à la Chambre des Communes que la Grande-Bretagne serait prête, le cas échéant, à déployer des missiles pour protéger les Jeux Olympiques de Londres.** Une déclaration qui fait suite à des informations de presse selon lesquelles les Etats-Unis ne seraient pas entièrement satisfaits des mesures de sécurité arrêtées par le pays organisateur. « *Toutes les mesures nécessaires visant à garantir la sécurité des JO de Londres seront prises, y compris, si les militaires le recommandent, un système adéquat de défense sol-air* », a réaffirmé Philip Hammond.

Omega maître du temps

A Londres, cet été, l'horloger suisse Omega assurera pour la vingt-cinquième fois le chronométrage officiel des Jeux Olympiques. Un rôle qui lui a été dévolu jusqu'en 2020. On retrouvera donc Omega à Londres en 2012, à Sochi en 2014, à Rio de Janeiro en 2016 et à Pyeongchang en 2018. **La collaboration est ancienne. Elle remonte aux Jeux de Los Angeles de 1932, première année où le CIO confie l'ensemble des épreuves sportives à un seul chronomètreur.** « *A cette époque, il avait fallu trente chronos pour l'ensemble des compétitions* », rappelle Stephen Urquhart, président de la marque. « *En comparaison, les Jeux Olympiques disputés à Pékin avaient requis 420 tonnes d'équipements ainsi que les services de 450 professionnels du chronométrage et du traitement de données, secondés par plus d'un millier de volontaires spécialement formés.* » Une inflation de moyens désormais indispensables pour assurer le spectacle et mesurer les performances des athlètes.



Ce soir, je vais danser à Saint-James

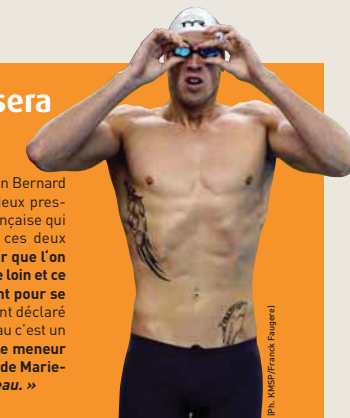
Et que diriez-vous d'organiser une petite soirée privée dans le cadre majestueux du palais Saint-James à Londres ? **Cette opportunité inestimable sera permise à quelques privilégiés cet été, la reine ayant décidé de louer certains de ses appartements royaux.** « *Pendant les Jeux Olympiques, les organisations qui ont des liens avec la maison royale pourront utiliser les appartements d'État du palais de Saint-James pour des réceptions* », a indiqué un porte-parole du palais de Buckingham. Selon le *Daily Mail*, les entreprises privées pourront louer la salle du trône, celle des tapisseries et celle de la Reine Anne, à des prix allant jusqu'à 30 000 livres par jour. Construit entre 1531 et 1536 par Henri VII, le palais de Saint-James a été la résidence des rois et reines d'Angleterre pendant plus de 300 ans, jusqu'en 1837, date de l'accession au trône de la reine Victoria. Depuis, les souverains vivent au palais de Buckingham, tout proche.



(Ph. KNSP/Christophe Etzel)

Qui de Bernard ou Parker sera le porte-drapeau ?

Lancés dans leurs préparations olympiques respectives, Alain Bernard et Tony Parker, l'icône du basket tricolore, sont tous les deux présentés pour être désignés porte-drapeau de la sélection française qui s'alignera aux Jeux Olympiques de Londres. Lequel de ces deux champions l'emportera ? « **Ce serait un immense honneur que l'on puisse me proposer cette responsabilité. Mais c'est encore loin et ce n'est pas à moi de choisir. Il y en a qui se mettent en avant pour se proposer. Si on me le propose, j'y réfléchirai** », a sobriement déclaré le champion olympique de l'épreuve reine. « **Porter le drapeau c'est un truc à faire dans une carrière** », a de son côté commenté le meneur des San Antonio Spurs qui a d'ores et déjà reçu le soutien de Marie-José Perec : « **Tony Parker fera un très beau porte-drapeau.** »



(Ph. KNSP/Franck Faugère)

Budget à l'équilibre

A l'heure où les politiques d'austérité se multiplient partout en Europe, Sebastian Coe (photo), président du comité d'organisation des Jeux Olympiques (LOCOG), a assuré, fin novembre à Londres, que le budget des JO était à l'équilibre. « **Nous avons réussi à porter à un niveau record la part**



financière venant des partenariats dans un contexte économique difficile. Nous avons atteint nos ambitions en termes de billetterie et de budget lié aux infrastructures, c'est à dire à la transformation de Londres et la création de sites de classe mondiale », s'est félicité Lord Coe. « **Financièrement, on se porte bien. Mais dès le début, nous avons parlé d'un événement sportif extraordinaire et d'une fête exceptionnelle tout en ayant une vision très claire de ce que cet héritage représentait** », a-t-il ajouté.

Le parcours de la flamme dévoilé

Les organisateurs des Jeux de Londres ont décidé de privilégier des sites emblématiques pour le passage de la flamme olympique en Grande-Bretagne. **Allumée à Olympie, en Grèce, la flamme arrivera au Royaume-Uni le 18 mai prochain et commencera son périple à Land's End, dans le Sud-Ouest du pays, avant de prendre la direction du Mont Snowdon au pays de Galles et de l'Observatoire Jodrell Bank, où elle sera portée en haut d'un télescope géant. Un side-car lui fera ensuite faire un tour de l'île de Man, avant de rejoindre l'Irlande du Nord et la célèbre Chaussée des Géants.** S'en suivront une visite du Loch Ness puis au site mégalithique de Stonehenge avant de passer une nuit dans la Tour de Londres. Pour des raisons de sécurité aucun relais n'est prévu à l'extérieur du territoire britannique. **La flamme terminera son parcours le 27 juillet 2012, au stade olympique de Londres pour la cérémonie d'ouverture des JO.**

→ Magnussen en embuscade

Le champion du monde du 100 m nage libre, James Magnussen, a opté pour une stratégie de dissimulation plutôt que de s'exposer. L'Australien de 20 ans continuera donc de se préparer sur son île afin de ne pas laisser la concurrence le décoder. « Je pense qu'une de mes plus grandes armes à Shanghai était que personne ne savait qui j'étais », a-t-il expliqué. « Je suis certain que les coaches sont déjà en train de visionner les vidéos de mes courses pour m'étudier et essayer d'apprendre à leurs nageurs à me battre. Mais ça ne remplace jamais la confrontation directe. Alors plus longtemps je peux rester en Australie, portes fermées, pour m'entraîner dur, mieux c'est pour moi. »

→ Interclubs 2011

Sur l'ensemble des 2 925 équipes (1 399 en dames et 1 526 en messieurs) qui ont pris part aux championnats de France interclubs, les 5 et 6 novembre 2011, le Stade Français Olympique Courbevoie a signé un doublé dans les classements féminins et masculins (une première depuis celui remporté en 1979, Ndlr). L'ES Nanterre et l'Olympic Nice Natation complètent le podium féminin et les Dauphins du TOEC et Canet 66 en font de même en messieurs.

→ Stravius : retour à la normal

Dans les semaines qui ont suivi son titre mondial, Jérémy Stravius a répondu à de nombreuses sollicitations. « Pendant quinze jours cela a été compliqué », note l'Amiénois. « Après les entraînements, il fallait se rendre à des galas ou des réceptions. Ce n'est pas l'idéal pour préparer les JO. Mais depuis le mois d'octobre, tout est rentré dans l'ordre, et cela me convient parfaitement de retrouver ma tranquillité. »

→ Thorpe a progressé

Pour Ian Thorpe, aucun doute : « Lorsque je me compare à la manière dont je nageais en 2005 et 2006, je suis meilleur techniquement ». Pour l'heure, même si cela ne s'est pas concrétisé dans les bassins lors de ses participations aux épreuves de coupe du monde de Singapour, Pékin et Tokyo, l'Australien est confiant dans sa préparation. « Je dois simplement m'entraîner davantage, mais je ne suis pas concentré sur le fait d'être absolument numéro Un. Je fais ce que je peux afin de m'assurer que ma préparation soit la meilleure possible ».

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

> Le Chiffre du mois

43

Comme le nombre de titres nationaux tombés dans l'escarcelle d'Hugues Duboscq depuis le début de sa carrière (11 sur 50 m brasse, 18 sur 100 m brasse et 14 sur 200 m brasse). Le brasseur havrais, triple médaillé de bronze olympique, a complété a collection en décrochant trois nouvelles couronnes, début décembre, lors des championnats de France en petit bassin à Angers (50, 100 et 200 m brasse). Il devient ainsi le nageur tricolore le plus titré de l'Histoire (cf. tableau), devant Frédéric Delcourt et Alain Mosconi (41 titres respectifs). Dans les rangs féminins, Laure Manaudou occupe toujours

la première place avec 52 titres, contre 50 à Claude Mondonnaud et 40 à Catherine Plewinski. **A 31 ans, Hugues Duboscq se concentre désormais sur le dernier objectif de sa carrière : les Jeux Olympiques de Londres qui clôtureront une longévité exceptionnelle au plus haut niveau.** « J'ai la chance de pouvoir appréhender la qualification pour les JO de façon plus sereine qu'Alain Bernard », constate le Normand. « Dans ma discipline, nous sommes principalement deux à postuler pour les Jeux au cours des Championnats de France (à Dunkerque, du 18 au 25 mars), donc je sais que si je fais mon travail correctement, je pars là-bas. Contrairement aux sprinteurs pour qui les places vont être très chères. »



Ph. MSP/Stephane Kempinarel

Titres nationaux : Top 10 masculin

Hugues Duboscq - 43 titres
Alain Mosconi - 41
Frédéric Delcourt - 41
Jean Taris - 34
Stephan Caron - 33
Franck Esposito - 33
Frédéric Bousquet - 33
Michel Rousseau - 32
Nicolas Rostoucher - 30
Franck Schott - 27

AGENDA

16-29 janvier

Water-polo : Championnats d'Europe, Eindhoven (Pays-Bas)

20-21 janvier

Nat' course : Meeting international FFN 2012, Nancy (Meurthe-et-Moselle)

26-28 janvier

Nat' synchro : Open Make Up For Ever, Montreuil

28-29 janvier

Maîtres : Meeting national interclubs, Chalons-sur-Saône (Saône-et-Loire)

3-5 février

Plongeon : Coupe de France aux 1 m, 3 m et 3 m juniors et seniors, Rennes (Ille-et-Vilaine)

Plongeon : Championnats de France d'hiver des jeunes aux 1 m, 3 m et 10 m

Rennes (Ille-et-Vilaine)

8-11 mars

Maîtres : Championnats de France en bassin de 25 m, Angers (Maine-et-Loire)

9-11 mars

Nat' course : Championnats de nationale 2, Béthune (Pas-de-Calais)

18-25 mars

Nat' course : Championnats de France élite (50 m), Dunkerque (Nord)

29 mars-1^{er} avril

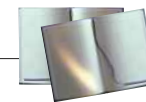
Nat' course : Championnats de France des jeunes (14-20 ans), Saint-Raphaël (Var)

3-6 avril

Nat' synchro : Championnats de France juniors et seniors niveau national, Chenôve (Côte-d'Or)

12-13 avril

Nat' course : Interclubs benjamins et minimes.



Coup de Cœur

→ HISTOIRE DU SPORT EN 365 JOURS

Julien Leduc (préface de Thierry Roland)
Éditions Eyrolles
384 pages, 25 €

Du premier Tour de France en 1903, à la victoire de la coupe du monde de football en 1998, en passant par la première ascension de l'Himalaya en 1952, le journaliste Julien Leduc propose aux passionnés de sport un tour de piste illustré et commenté des événements sportifs les plus emblématiques des XX^e et XXI^e siècles. Au fil des pages, des découvertes ou des redécouvertes, on oscille entre la joie, celle de Jim Clark champion du monde de F1 en 1963, la déception, celle qui suit l'annulation du Dakar en 2008, ou l'annonce de la disparition, le 2 janvier 1960, du grand champion cycliste Fausto Coppi.



Et aussi...



BIEN RESPIRER

Jacques Choque & Laurence Gaudin
Éditions Amphora Sports (www.ed-amphora.fr)
160 pages, 21 €

Tout le monde sait respirer, c'est naturel, vital même. Mais êtes-vous réellement maître de votre souffle ? Car apprendre à respirer c'est aussi apprendre à maîtriser son stress, à domestiquer ses émotions. Mais c'est aussi améliorer la qualité de son sommeil, préparer son organisme à un effort, diminuer son temps de récupération et augmenter son pouvoir de concentration.



UN SPORT VERT POUR MA PLANÈTE

Didier Lehénaff & Sandrine Legendre
Chiron Editeur (www.eiditonschiron.com)
27 €

C'est un ouvrage un peu spécial, un livre militant qui décrit l'ensemble des impacts écologiques et les grandes manifestations sportives qui nuisent à la planète. Un livre de Didier Lehénaff, président de l'association SVPlanète et concepteur des Eco-Games (cf. *Natation Magazine* n°128), qui invite l'ensemble des acteurs du sport à s'engager sur la voie de l'éco-responsabilité sportive.



LA NATATION FRANÇAISE DANS LE CONCERT DES NATIONS

Jacques Meslier, Patrick Deleval & Marc Planche
Avec la Fédération Française de Natation et l'Amicale des Internationaux Français de la Natation
324 pages, 24,90 €

Petit rappel pour les retardataires ou celles et ceux qui seraient passés à côté de l'info. Depuis le mois d'octobre, la FFN et l'AIFN proposent conjointement un ouvrage retraçant l'histoire de la natation française et de ses plus grands champions. L'occasion de revivre les grands moments des Jeux Olympiques, championnats du monde et championnats d'Europe depuis 1947 à nos jours mais aussi de répertorier les 177 médailles internationales (25 olympiques) récoltées par les Français dont les trois titres de Jean Boiteux, Laure Manaudou et Alain Bernard.

Menu d'entraînement

25 m dos deux bras + 25 m jambes dos + 50 m dos nage complète	100 m
Pull 8x50 m dos + stop 15 secondes	400 m
Palmes 300 m (25 m dos + 25 m cr + 50 m dos + 50 m cr)	300 m
4x100 m brasse + stop 30 secondes	400 m
Jambes avec planche 200 m deux nages	200 m
Paddles 6x50 m dos (2 par taille) + stop 15 secondes	300 m
Séance totale = 1 700 m	

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

Ph. MSP/Stephane Kempinarel



Ph. Fotballa

La question du mois

Le retour de Thorpe vous a-t-il convaincu ?

Redevenu le sportif préféré des Australiens au lendemain de l'annonce de son grand retour, en février dernier, Ian Thorpe a soufflé le froid et le chaud pour son grand retour à la compétition le 5 novembre dernier lors de l'étape de coupe du monde à Singapour. En bermuda et délesté d'une bonne dizaine de kilos, le quintuple champion olympique, 29 ans, n'a pas franchement affolé les chronos. Et vous, qu'en avez-vous pensé ?

Louis-Etienne L.-D. : « Pour être franc, je m'attendais à mieux, à beaucoup mieux même, mais comment être déçu de revoir Ian Thorpe dans l'eau ? Son retour ne m'a pas convaincu, mais je crois que j'étais déjà convaincu par l'immense champion qu'il est et qu'il continue d'être en tentant de relever cet ultime challenge olympique. »



vois pas pourquoi il ne progresserait pas d'ici les sélections australiennes. Pour une qualité individuelle ça risque d'être compliqué, mais j'espère de tout cœur le voir dans un relais à Londres. »

Jean-Philippe M. : « Eh bien moi, j'ai été convaincu par son retour. Pas chronométriquement parlant, mais humainement. Je l'avais aperçu à l'Open EDF de natation à Paris en juin 2011 et je l'avais trouvé plutôt affûté. Techniquement il n'est pas encore en place, mais le plus dur c'est dans la tête. Il faut qu'il continue d'y croire. S'il cesse de croire en son challenge, alors il ne verra pas Londres. Et franchement, ce serait bien dommage ! »

Clarence F. : « De toute façon, il ne faut pas se voiler la face, il avait peu de chance de réussir son retour. Je ne dis pas qu'il ne sera pas à Londres en juillet prochain, mais que ce sera délicat. Avant lui, plusieurs champions ont manqué leur come-back. »

Claire L. : « Moi je l'ai trouvé plutôt convaincant... Bien sûr il est loin du compte, mais depuis qu'il a dit qu'il allait revenir et tenter de se qualifier aux Jeux Olympiques, il a suivi son plan de marche à la lettre. Donc je ne

ON AIME

La franchise de Ian Thorpe après son retour à la compétition le 5 novembre dernier lors de l'étape de coupe du monde à Singapour où l'Australien s'est contenté de la septième place du 100 m 4 nages et des seules séries du 100 m papillon. « Je ne suis absolument pas déçu, car je m'y attendais. Je savais que je ne serais pas rapide. C'est assez normal pour quelqu'un qui a passé un long moment en dehors des bassins. J'aurais bien sûr aimé être plus rapide mais pour le moment, ce n'est pas réaliste. »

LA DÉCLA

« Ça n'a pas été du tout difficile de revenir. Je n'ai ressenti aucun stress. Je m'amuse et les chronos sont meilleurs que ce que je pensais », a déclaré Alena Popchanka, championne du monde 2003 du 200 m nage libre, lors de son retour à la compétition le 20 novembre dernier lors du meeting de Saint-Dizier en petit bassin. La nageuse de 32 ans, maman d'une petite fille de deux ans de retour après trois ans d'absence, s'est classée troisième du 100 m nage libre (56''49) et du 50 m nage libre (26''06).

J'ai testé pour vous...

La nouvelle maquette de Natation Magazine

L'idée peut sembler farfelue, mais je ne vois pas ce qui pourrait m'empêcher de contribuer à ce rafraîchissement éditorial ! C'est donc en vertu de mon statut de pigiste que je me suis rendu, début décembre, au siège de la Fédération Française de Natation, où est basée la rédaction de Natation Magazine, pour découvrir la nouvelle maquette d'une revue à laquelle je collabore depuis plus d'un an. On dit qu'il faut parfois ne pas s'en tenir à sa première impression, qu'il faut creuser, approfondir. Peut-être, mais quand c'est bien, autant le dire. Non ? Et là, incontestablement, ça me plaît. Mon billet n'a rien d'intéressé, sachez-le, je ne détiens aucun portefeuille d'actions FFN ou Natation Magazine, mais lorsque l'on m'a présenté les premières pages du magazine, son chemin de fer rénové, son rubriquage cohérent et la place plus importante



accordée à l'iconographie, j'ai immédiatement adhéré. Sans retenue. Que cela ne séduise pas tout le monde, je l'admets. Que certains pessimistes récusent l'angle grand public est tout aussi acceptable, mais difficile de ne pas souligner le souci permanent de proposer des sujets originaux, parfois décalés, mais toujours passionnés. Un seul regret en définitive : la place accordée au billet de Pierre Lejeune ! Ce fameux « J'ai testé pour vous » que vous dévorez à chacune de vos lectures, demeure désespérément réduit à un bas de page. A quand une double page ? Soutenez ma cause en écrivant à natmag@ffnatation.fr.

Pierre Lejeune

LE CHOC DES TITANS

Amis dans la vie, les Américains Michael Phelps et Ryan Lochte sont adversaires dans les bassins. Aux JO de Londres, ils se disputeront des médailles d'or mais aussi le titre honorifique de meilleur nageur de la planète.

Sujet réalisé par A. C.

DEUX MONSTRES

Michael. On ne le présente plus. Michael Phelps c'est 14 titres olympiques, un record, dont huit médailles d'or pour les seuls Jeux de Pékin en 2008. Mais Phelps c'est aussi 26 couronnes mondiales, agrémentées de douze records du monde. Excusez du peu ! A Shanghai, l'été dernier, l'Américain de 26 ans a récolté quatre nouvelles médailles d'or sur 100 m papillon, 200 m papillon, distance qui l'a révélé aux Mondiaux de Fukuoka (Japon) en 2007 alors qu'il n'avait que 16 ans, et avec les relais 4x100 m 4 nages et 4x200 m nage libre.

Ryan. Meilleur nageur de l'année, le play-boy californien a éclaboussé les championnats du monde 2010 de Dubaï en petit bassin (six titres), mais surtout copieusement gagné sa collection de médailles aux Mondiaux de Shanghai. L'Américain est ainsi rentré avec cinq titres en poche sur 200 m nage libre, 200 m 4 nages, 200 m dos et avec les relais 4x200 m nage libre et 4x100 m 4 nages. Un banquet « helptien » qui porte son total à douze médailles d'or individuelles en grand bassin. Lochte est également le seul nageur avec Sun Yang à avoir battu un record du monde depuis l'abandon des combinaisons en polyuréthane (1'54''00 sur 200 m 4 nages à Shanghai).

TOUT POUR PLAIRE

Michael. « En plus d'être un champion extraordinaire, Michael Phelps est un incroyable ambassadeur de notre sport », souligne Romain Barnier. Fidèle à ce qu'il répétait au début de sa carrière, l'élève de Bob Bowman rêve toujours de contribuer au développement de la natation à l'échelle planétaire. Une dimension messianique qui ne l'empêche pas de demeurer terriblement humain, quitte à commettre certaines erreurs (l'épisode de la pipe-à-eau). Mais Phelps c'est aussi un fils prodige, très proche de sa maman, un vrai patriote qui ne manque jamais d'entonner l'hymne, un partenaire exceptionnel et un amateur de Miss.

Ryan. Beau gosse des bassins au look de surfeur adolescent, Lochte incarne le côté fun de la natation. Avec lui, on en oublierait presque les heures d'entraînement, les milliers de longueurs et les kilomètres nageurs exorbitants que s'imposent les nageurs pour briller. S'il n'a pas encore l'aura de son ami Phelps, il joue son rôle à merveille et n'a jamais pris ombrage des comparaisons incessantes avec l'octuple champion olympique de Pékin. Un mec cool en définitive, sympa et féroce rap paraît-il. Honnêtement, il y a pire !

LONDRES

Michael. Après son triomphe aux Jeux de Pékin, l'ami Phelps a quelque peu déserté les bassins de natation pour privilégier les sorties médiatiques. Un choix qui ne se discute pas, mais à l'heure de la reprise Michael a rencontré quelques difficultés. Il semble que l'Américain ait enfin relevé la tête. « Je suis heureux mais ce n'est qu'un petit pas en vue des JO », déclarait-il l'été dernier à l'issue des Mondiaux de Shanghai. « Je suis super content de nager plus vite. Je veux aller plus vite ». Et au-delà de sa seule volonté, il le faudra bien s'il veut faire obstacle aux ambitions de son pote Lochte.

Ryan. Il l'a promis à l'issue des championnats du monde de Shanghai : à Londres il tentera de s'attaquer aux huit médailles d'or de Phelps. Difficile ? Il en a conscience, mais le Californien de 27 ans sait aussi qu'il est en pleine possession de ses moyens. Lochte n'a pas coupé depuis Pékin. Il tourne à plein régime. Ses victoires aux Mondiaux chinois sur 200 m nage libre et 200 m 4 nages face à Phelps sonnent dès lors comme un sérieux avertissement. Si combat il y aura, il aura lieu à Londres. C'est écrit !

Cœur de champion

Dans six mois, Alain Bernard remettra son titre de champion olympique en jeu. Avant cela, il devra en passer par la case Dunkerque, où se disputeront les sélections olympiques du 18 au 25 mars. Et si rien ne l'assure de disputer l'épreuve reine à Londres cet été, l'Antibois de 27 ans vendra chèrement sa peau, comme à l'accoutumée.

Alain Bernard n'est pas du genre à ressasser. Alors quand on l'interroge sur l'année 2008, il sourit, croise les bras sur son large torse et prend une profonde inspiration : « *Pas facile d'en parler. C'est marrant, mais je me souviens de tout sans vraiment m'en souvenir. J'ai plein de flashes, mais tout est un peu confus... Ce qui est sûr c'est ce que se sont de bons souvenirs. De très bons souvenirs même* », dit-il en lâchant un immense soupir. Si on ne le connaissait pas, on pourrait presque déceler un brin de mélancolie.

Double champion d'Europe des 50 et 100 m nage libre à Eindhoven (mars 2008), avec des records du monde à la clé dans chacune des spécialités, puis champion olympique de l'épreuve reine à Pékin à l'issue d'une course tactique, Alain Bernard a atteint en moins de six mois ce que peu d'athlètes connaîtront dans leur carrière. « *C'est sûr, ce fut intense, hyper fort émotionnellement* », reconnaît le colosse antibois, « *mais tout ça appartient au passé. Maintenant, je suis concentré sur l'avenir. Je ne pense pas tout le temps à Pékin. D'ailleurs, lorsque les Jeux de 2008 s'étaient terminés, j'avais dit à Denis [Auguin, son entraîneur] que mon objectif était d'être encore compétitif en septembre 2011.* »

L'est-il ? Indubitablement. A Angers, début décembre, pour les championnats de France en petit bassin, le sprinter vedette de l'équipe de France a démontré qu'il n'avait rien perdu de son envie, de sa technique (vainqueur des 50 et 100 m nage libre, Ndlr) et surtout de sa popularité. Le dernier soir de compétition, le champion s'est ainsi longuement attardé dans le

bassin après sa victoire dans l'épreuve reine, avant de saluer à maintes reprises le public depuis la première marche d'un podium qu'il partageait avec son ami et compagnon d'entraînement Boris Steimetz. « *C'est génial de sentir les gens derrière moi, de les voir s'enthousiasmer* », notait le grand blond dans un immense sourire. « *Je suis quelqu'un d'assez émotif, alors ce genre de réaction me va droit au cœur.* »

Mais si le public s'est depuis longtemps pris d'affection pour ce géant au cœur tendre, c'est aussi parce que ce dernier le lui rend bien. Depuis son titre olympique, Alain Bernard n'a jamais hésité à s'investir pour la natation et pour des associations caritatives (il est d'ailleurs le parrain de la Nuit de l'Eau, Ndlr), parfois même au détriment de ses entraînements. « *Certains jours, c'est difficile de se lever et d'aller nager* », confiait-il en 2009, à la veille des championnats du monde de Rome. « *Mais je me motive, je puise au fond de moi parce que je sais que j'ai la chance incroyable de faire ce que j'aime et pour ne pas décevoir aussi les gens qui me soutiennent et croient en moi.* » Paradoxalement, voilà certainement la partie de l'iceberg que le grand public ne distingue pas. Le nageur de Denis Auguin est un athlète hors-normes, c'est évident, mais il est surtout un monstre de volonté, une sorte de machine à gagner que rien ni personne ne semble en mesure de contrarier. Il n'y a d'ailleurs qu'à décrypter son règne (cf. page 22) pour s'en convaincre. **Annoncé moribond aux Euro de**



« *Il nage grosso modo au même niveau que l'année des Jeux Olympiques de Pékin.* »
(Denis Auguin)

Budapest en 2010 puis aux Mondiaux de Shanghai en 2011, le colosse azuréen a systématiquement faire taire les critiques en décrochant une médaille internationale (l'or du 100 m en Hongrie et le bronze du 50 m en Chine, Ndlr). Finalement, que retiendra-t-il de ces quatre ans de règne ? « *Ce n'est pas facile parce qu'il s'en est passé des choses* », souligne-t-il. « *Je retiens les hauts et les bas. Durant ces quatre*



ans, tout n'a pas été simple. Voilà pourquoi je suis particulièrement fier d'être encore présent, compétitif et bien décidé à tout faire pour aller aux Jeux Olympiques de Londres. Je crois que la seule similitude avec l'année 2008, c'est l'envie. Elle ne m'a jamais quittée. » •

Adrien Cadot

Alain Bernard

Né le 1^{er} mai 1984
A Aubagne (13)
Taille : 1 m 96
Poids : 90 kg

Entraîneur : Denis Auguin
Club : CN Antibes

Palmarès : Champion olympique 2008 de l'épreuve reine, vice-champion olympique au titre du relais 4x100 m nage libre et médaille de bronze olympique du 50 m nage libre ; vice-champion du monde 2009 du 100 m nage et médaille de bronze avec le relais 4x100 m nage libre ; champion d'Europe 2008 des 50 et 100 m nage libre ; champion d'Europe 2010 du 100 m nage libre et vice-champion d'Europe au titre du relais 4x100 m nage libre ; champion du monde 2010 en petit bassin au titre du relais 4x100 m nage libre.

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

Bernard visite le 200 m

A Angers, début décembre, le champion olympique s'est essayé avec brio sur 200 m nage libre (deuxième en 1'44"55, juste derrière Benjamin Stasiulis, premier en 1'44"24, Ndlr). Simple expérience ou vraie ambition ? Difficile à dire tant Alain Bernard a prêté le pour et le contre. « *J'ai besoin de varier les plaisirs. Peut-être que je disputerai le 200 m nage libre aux championnats de France de Dunkerque, mais cela dépendra du programme* », a-t-il déclaré en ouverture de la compétition angevine avant de se montrer un peu plus conquérant en fin de week-end. « *Je sais que je peux être performant sur 200 m. Ce que j'ai réalisé à Angers constitue un bon test. J'ai pris des repères et je pense que ce sera à refaire dans la saison.* » Rien n'est arrêté donc, mais il semblerait que les résultats du 4x200 m nage libre aux Mondiaux de Shanghai (deuxième derrière les Américains, Ndlr) lui aient donné quelques idées dans la perspective des JO de Londres.



Bernard-Stravius : l'axe fort

Il n'y a qu'à les regarder pour s'en rendre compte : ces deux-là s'entendent à merveille (photo). « *On s'est rencontrés pour la première fois sur une étape de coupe du monde à Berlin après les Jeux de 2008 et avec Hugues [Duboscq], Alain fut l'un des seuls à nous accueillir en équipe de France* », se souvient Jérémy Stravius (l'Équipe du 3 décembre 2011). Depuis, le champion olympique et le premier champion du monde masculin de la natation française (ex-aequo avec Camille Lacourt, Ndlr) prennent plaisir à se côtoyer. « *Au fond, on est un peu similaires* », observe Alain Bernard. « *Comme moi, Jérémy aime le calme et la tranquillité.* » Et comme l'Antibois, le jeune Stravius, 23 ans, est un nageur bourré de talent. « *C'est indiscutable, mais il bosse énormément pour ça* », précise Alain Bernard. Et si l'Amiénois vient de temps à autre titiller le grand blond dans les eaux du 100 m nage libre, c'est toujours avec respect et admiration. « *J'ai encore du mal à me dire que je fréquente le champion olympique* », s'amuse Jérémy Stravius, qui ne s'est pas privé de rejoindre le 4x100 m nage libre l'été dernier à Shanghai pour décrocher l'argent mondial. Sûr que dans six mois, à Londres, ces deux-là sauront s'encourager à l'heure de défiler le relais américain de Phelps et Lochte.

2008-2012 : quatre ans de règne



Août 2008 – Pékin

En Chine, Alain Bernard entre dans la légende du sport tricolore en décrochant le titre suprême à l'issue d'une course tactique qui l'aura vu prendre le meilleur sur l'Australien Eamon Sullivan dans les derniers mètres. **Il est le troisième champion olympique de la natation française après Jean Boiteux (400 m nage libre, 1952) et Laure Manaudou (400 m nage libre, 2004).**



Juillet 2009 – Rome

En quête du premier titre masculin de l'histoire de la natation française, Alain Bernard se heurte au Brésilien Cesar Cielo en finale de l'épreuve reine. **Le Français se « contente » de l'argent dans une compétition aux allures de fêtes foraines (43 références mondiales améliorées). C'est le premier « échec » du Sudiste depuis les championnats d'Europe d'Eindhoven en mars 2008 où il avait entlevé les titres des 50 et 100 m (record du monde à la clé).**



Août 2010 – Budapest

Le géant est fragilisé en débarquant en Hongrie. **Les plus pessimistes estiment que l'Antibois est en bout de course. Le champion olympique peine en séries et en demi-finale, mais se relève en finale, conservant ainsi son titre continental.** La victoire du courage et de la volonté qui démontre que l'Azuréen n'a rien perdu de sa superbe.



Mars 2011 – Strasbourg

Le doute ! Deuxième du 50 m nage libre, et donc qualifié pour les Mondiaux à Shanghai, Alain passe à la trappe en finale du 100 m nage libre. Quatrième derrière Fabien Gilot, William Meynard et Yannick Agnel, **le Sudiste ne représentera pas la France sur l'épreuve reine. Une première depuis les Mondiaux de Melbourne en 2007 !**



Avril 2009 – Montpellier

Dans l'antre de la piscine Antigone, l'Antibois signe une nouvelle performance historique en couvrant son 100 m nage libre en 46''94. **Il est le premier nageur de l'histoire à franchir les 47 secondes !** Un énième record du monde que la FINA ne validera toutefois pas en raison de sa combinaison polyuréthane non-homologuée. **Un chrono qui demeure paradoxalement le record de France de la spécialité.**



Avril 2010 – Saint-Raphaël

Pour la première fois depuis les Jeux de Pékin, le sprinter semble débordé. **Fatigué par un an et demi de sollicitations et d'expositions médiatiques, engoncé dans un statut « d'imbattable », Alain Bernard souffre.** Fidèle à son souci de transparence, il ne s'en cache pas, s'estimant dès lors satisfait de sa deuxième place sur 100 m, derrière Fabien Gilot.



Décembre 2010 – Dubaï

Anecdote sur le plan individuel (sixième du 50 m et quatrième du 100 m), **les championnats du monde en petit bassin viennent surtout concrétiser l'engagement et l'investissement de l'Antibois au sein du relais 4x100 m nage libre.** Après les déceptions de Pékin, Rome et Budapest, les relayeurs décrochent enfin l'or mondial.



Juillet 2011 – Shanghai

Concentré sur l'unique 50 m nage libre en individuel, le futur gardarme répond de nouveau aux sceptiques en arrachant le bronze mondial. **Un podium qui révèle encore l'incroyable force de caractère du champion olympique, capable de se sublimer dans les grands rendez-vous.**

(Photos : Abaca Press, MSP/Franck Raugere, MSP/Julien Crozier)



« Un indicateur de performance »

Début décembre, à Angers, Atlanta et Eindhoven, les nageurs de l'équipe de France ont entamé la dernière ligne droite qui doit les mener aux Jeux Olympiques de Londres. Etat des lieux avec Christian Donzé, directeur technique national.

Quel regard portez-vous sur les championnats de France d'Angers en petit bassin ?

Comme toutes les premières compétitions de la saison, c'est toujours un moment particulier, surtout après les Mondiaux de Shanghai (juillet 2011). C'est un indicateur de performance ! De manière générale, j'ai trouvé que les cadres ont répondu présent et que la relève a affiché de belles dispositions, notamment chez les filles avec Charlotte Bonnet, Justine Bruno et Camille Gheorghiu.

Cette année, les nageurs du collectif olympique évoluaient sur plusieurs fronts. Qu'est-ce qui a motivé ce choix ?

Les entraîneurs nationaux ont établi leurs programmes de préparation olympique et certains ont jugé bon d'évoluer en grand bassin. Cette répartition a d'ailleurs été actée en 2010. Il n'y avait donc rien de surprenant.

Les cadres ont répondu présent et la relève a affiché de belles dispositions, notamment Charlotte Bonnet, Justine Bruno et Camille Gheorghiu.

Et qu'avez-vous pensé des performances des Bleus à Atlanta (championnats des Etats-Unis) et à Eindhoven (championnats des Pays-Bas) ?

A Eindhoven, Camille Lacourt a réalisé un excellent début de saison. Florent Manaudou a confirmé son potentiel sur 100 m nage libre, Grégory Mallet a signé un bon 200 m nage libre et Fabien Gilot et Giacomo Perez-Dortona ont été convaincants. Quant à ceux qui étaient aux Etats-Unis, ils ont bénéficié d'une concurrence relevée pour s'illustrer. Camille Muffat a été très

impressionnante et Yannick Agnel et Sébastien Rouault ont parfaitement lancé leur saison.

Et qu'en est-il de Laure Manaudou ?

Laure est dans une dynamique différente. Elle n'a pas de temps à perdre, elle a besoin d'enchaîner les courses pour retrouver le rythme de la compétition. Pour l'instant, elle manque encore de fonceur, mais il lui reste trois mois pour se préparer aux championnats de France de Dunkerque (18-25 mars), qualificatifs pour les Jeux Olympiques.

Recueilli par A. C. à Angers

Stravius a la cote

Depuis son titre mondial, Jérémy Stravius ne passe plus inaperçu. A Angers, début décembre, l'Amiénois a pu mesurer sa nouvelle cote de popularité. **Ils étaient, en effet, des dizaines à patienter devant la piscine Jean Bouin pour apercevoir leur idole et tenter de lui arracher un autographe ou une photo.** « C'est à la fois étrange et agréable », reconnaît Jérémy Stravius. « J'essaie de répondre aux sollicitations, mais je ne dois pas oublier que je suis un nageur. Et cette année, les objectifs sont nombreux et relevés. Après le titre de Shanghai, je dois maintenant confirmer à Londres. » Professionnel, le dossiste n'en a pas moins pris le temps de satisfaire ses supporters. « Nous sommes venus de Nantes pour le voir », témoigne Agnès, mère de Timothée et Nathan. « Mes garçons nagent, ils voulaient venir, alors on a pris des billets pour le dimanche. Ils étaient ravis de l'avoir vu nager et surtout qu'il leur ait signé un autographe. »

Championnats de France de sport adapté.
Sarcelles, 24-27 novembre 2011



Alicia Mandin lors des championnats de France de Sport Adapté à Sarcelles.

(Ph. Michel Brisson)

3 questions à...

Carole Andraca, CTR référent sport handicap à la FFN

Quelles sont les Fédérations qui gèrent le handicap ?

Deux fédérations s'occupent des personnes porteuses de handicap : la Fédération Française Handisport, pour les handicaps moteur et sensoriel, et la Fédération Française de Sport Adapté pour les déficients mentaux.

Comment se fait-il que si peu de clubs s'ouvrent à la natation adaptée ?

Il y a deux cas de figure à distinguer. Soit les clubs affiliés à la FFSA connaissent les mêmes difficultés d'accès aux lignes d'eau que les clubs FFN et sont donc dans l'incapacité d'accueillir davantage de nageurs porteurs de handicap, soit les clubs FFN qui accueillent les sportifs porteurs de handicap ne mettent pas en place de créneaux spécifiques pour ce public.

Et comment résoudre ce problème ?

C'est un travail de longue haleine qui ne repose pas seulement sur ces questions de disponibilités de lignes d'eau. Ce qui pose véritablement problème c'est que les nageurs valides et les nageurs handicapés ne progressent pas à la même vitesse. Les intégrer dans des groupes de niveaux ne correspond pas toujours aux âges.

ment et à sa manière de fonctionner.

Pour Alicia, il a fallu compléter l'entraînement par un travail avec un kiné et un psychologue car les compétitions de niveau international comme les Jeux Paralympiques nécessitent une préparation mentale spécifique. »

Ne vous y trompez pas, les nageurs de la FFSA n'ont rien de novices ou d'amateurs. Au même titre qu'Alain Bernard, Hugues Duboscq ou Camille Lacourt, ils s'entraînent avec acharnement pour grignoter ces centièmes de secondes qui font la différence à l'arrivée. « **Je rêve de devenir champion du monde** », abonde Maxime Dutier du SCS Natation Séstet. « La natation lui a permis de trouver une certaine autonomie », enchaîne Lucien Danguel, responsable technique du club du Bas-Rhin. « Il a encore des difficultés à canaliser son énergie, mais il progresse. **Pour les compétitions, il va falloir que l'on trouve le déclin pour lui permettre de franchir un palier afin de ne plus rater ses départs.** » •

A Sarcelles, Anne-Elisabeth Liebmann

Témoignage

Claudine Lignel (présidente de la Ligue des Pays de la Loire) : « L'accueil de nageur en situation de handicap doit être avant tout un projet de club pour permettre une pérennisation de l'accueil. L'expérience me montre que les personnes ordinaires ont peur des personnes « extraordinaires » car ils ne voient que le handicap et ne perçoivent pas la personne. Accueillir une personne différente dans une pratique sportive ne nécessite pas des pouvoirs supplémentaires, mais simplement un peu plus de patience et d'écoute. »

Le même sport

La FFSA, vous connaissez ? C'est le sigle de la Fédération Française de Sport Adapté qui organisait, fin novembre, ses championnats nationaux au Centre Sportif Nelson Mandela de Sarcelles. L'occasion d'en apprendre davantage sur une pratique méconnue où les mots « performance » et « investissement » prennent tout leur sens. Immersion.

« Je suis venue à la natation après avoir été sauvée d'une noyade en 1994 », témoigne Alicia Mandin.

« Je me suis donc décidée à apprendre à nager au club de Châtelleraut, et cela m'a tout de suite intéressée, alors j'ai continué avec Bertrand Sebire, mon entraîneur. Mais c'est loin d'être simple car je travaille comme caissière 20 heures par semaine chez Décathlon et je garde des enfants par ailleurs. Il faut sans cesse jongler avec les entraînements. »

Bertrand Sebire, coach au sport-études de la Vienne, a, quant à lui, signé une mise à disposition partielle avec le comité départemental de la FFSA. « La natation est un excellent outil de communication pour parler du handicap », explique-t-il. « Dans mon travail, je tiens compte de l'humain dans sa globalité et pas seulement d'un statut de personne handicapée. Il n'y a pas de limites, on s'adapte à l'individu dans son ensemble, à son raisonne-

« Je tiens compte de l'humain dans sa globalité et pas seulement d'un statut de personne handicapée. » (Bertrand Sebire)

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

A2DB
COMMUNICATI

Notre philosophie

Etre un lien entre les compétences et les passions.

Nos promesses :

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

> CONSEIL ET COMMUNICATION

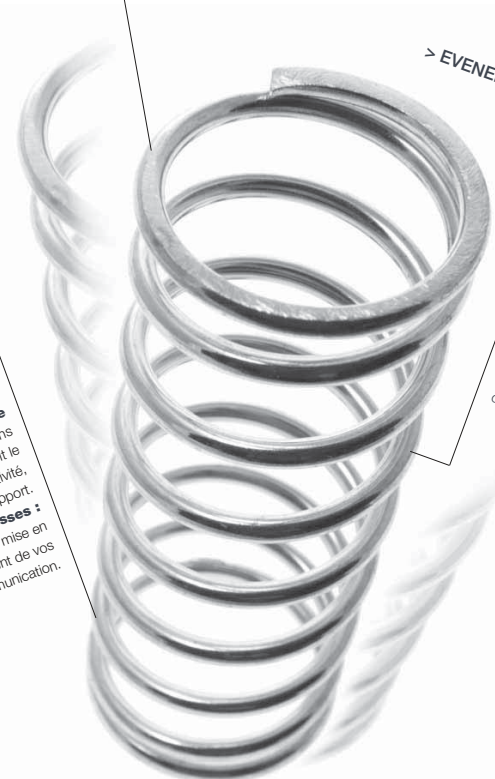
teebird

Notre philosophie

Aborder la communication dans sa globalité, quel que 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.





Episode n°8 : L'Italie

Évoquer la natation italienne, c'est d'abord s'intéresser au phénomène Pellegrini. La belle brune, championne olympique du 200 m nage libre et multiple championne du monde, incarne à elle seule la discipline de l'autre côté des Alpes. Une médiatisation démesurée qui n'est pas sans rappeler l'ouragan Laure Manaudou qui a balayé la France entre 2004 et 2008, avant de reprendre de l'ampleur ces derniers mois avec l'annonce de son retour à la compétition. Mais la natation italienne ce n'est pas que Federica, ses amours, ses victoires et ses crises d'angoisse, c'est aussi des lieux mythiques, à commencer par le *Foro Italico*, et des personnages truculents, notamment Bud Spencer et Terrence Hill qui s'illustrèrent dans les westerns spaghettis des années 60-70.

Sujet réalisé par William Curtis



(P.H. D.R.I.)

UN PEU D'HISTOIRE

La natation italienne évolue sous l'égide de la FIN (Federazione Italiana Nuoto). On recense autant de clubs qu'en France, soit environ 1 200 structures en natation course, eau libre, plongeon, water-polo, natation synchronisée et sauvetage aquatique. **C'est sur les bords du lac de Côme que le FIN voit le jour en 1899. A l'époque, la natation italienne est organisée autour de « sociétés de natation » établies dans les grandes**

agglomérations du pays. La période fasciste qui s'ouvre avec Mussolini modifie les statuts et la vocation des fédérations. Elles ne sont plus privées, mais nationalisées et doivent contribuer à « la supériorité du peuple italien ». Ce n'est qu'en 2001 que la FIN, suite aux réformes du Comité Olympique Italien, redevient privée. La natation n'est pas un sport « culturel » pour les Italiens. **Jusqu'en 1960, le pays ne compte qu'une poignée**

d'équipements aquatiques. Avec le contrôle du sport par les gouvernements fascistes, les constructions vont se multiplier. Achille Starace, homme clé du gouvernement de Mussolini, dirige le Comité Olympique National Italien de 1931 à 1939, tout en étant Secrétaire du Parti National Fasciste et des Jeunesses Fascistes. L'objectif est alors d'imposer le sport à l'école tout en formant une élite sportive. La qualité des équipements construits fait référence à l'étranger, permettant à l'Italie de rivaliser avec les athlètes américains.

Le 28 octobre 1929, jour anniversaire de la Marche sur Rome, pas moins de 433 stades sont inaugurés dans toute la botte italienne. **En 1933, une circulaire impose la construction de piscines dans toutes les villes italiennes afin de favoriser l'éducation physique et l'hygiène.** Et entre 1929 et 1940, rien qu'à Milan, six piscines monumentales sont inaugurées. A la fin de la Seconde Guerre mondiale, le régime totalitaire de Mussolini légua des installations sportives modernes et adaptées. La natation restera inscrite aux programmes scolaires dans de nombreuses écoles et universités, ce qui explique aujourd'hui encore la pratique massive de la natation en Italie.

LE FORO ITALICO

Le Stade olympique de Rome, conçu pour les Jeux Olympiques de Rome en 1960, marque un retour à la tradition antique des enceintes sportives. Pour

la première fois de l'histoire les résultats sont affichés sur un grand panneau lumineux. Les installations disposent également d'un chronométrage électronique et d'un bassin annexe de

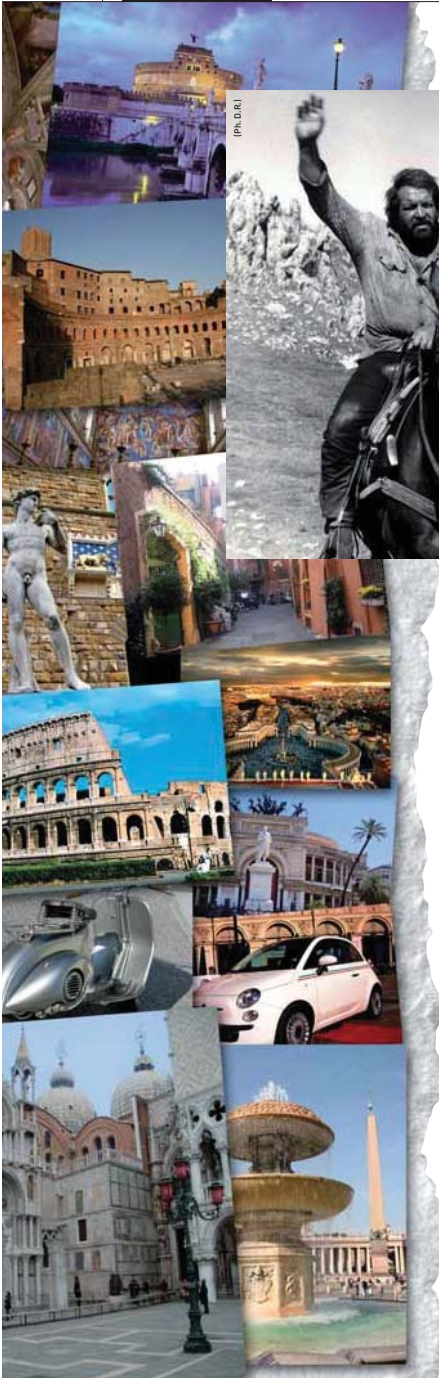
récupération. **Restauré en 1983, 1994 et 2009 à l'occasion des championnats du monde de natation, le complexe comprend une piscine olympique de 50 mètres, une seconde couverte, une fosse à plongeon, un bassin de 33 mètres pour le water-polo et un bassin de 25 mètres découvert.**

ROME 2009

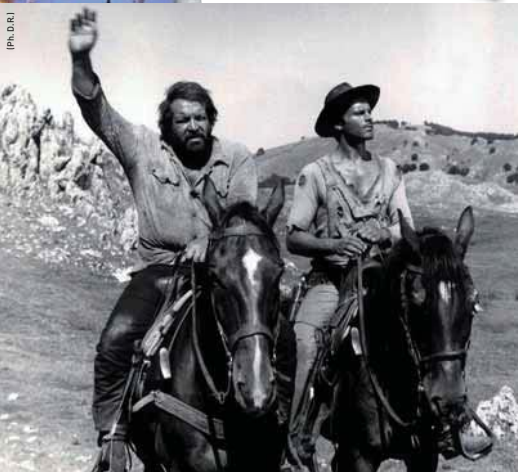
Les championnats du monde de 2009 ont été diffusés dans 197 pays, avec une audience cumulée de 1,5 milliards de téléspectateurs européens, grâce aux moyens techniques de la RAI. **Lors de ces « Plastic Worlds », les combinaisons controversées en polyuréthane ont permis d'établir 43 nouveaux records du monde. Du jamais vu ! La défaite surprise de l'Américain Michael Phelps sur 200 m nage libre au profit de l'Allemand Paul Bierderman avait d'ailleurs passablement énervé Bob Bowman : « Il m'a fallu cinq années pour amener Michael de 1'46 à 1'42 et ce gars fait ça en onze mois. C'est une performance étonnante. J'aimerais savoir comment faire de même ».** En 2009, les Français avaient empêché six médailles mondiales, dont les argents d'Alain Bernard sur 100 m, de Fred Bousquet sur 50 m et d'Hugues Dubosq sur 100 m brasse.



(P.H. D.R.I.)



(Ph. D.R.)



BUD SPENCER & TERRENCE HILL

Qui peut se targuer de connaître Carlo Pedersoli et Mario Girotti ? **Peu de monde, mais peut-être que leurs noms d'acteur Bud Spencer (la brute) et Terrence Hill (le beau) éveilleront davantage de souvenirs.** Souvenirs de westerns spaghetti dans lesquels les deux compères ont fait recette dans les années 1960 et



(Ph. M&S/Franck Fugere)

FEDERICA PELLEGRINI

La belle brune est la première médaillée olympique italienne en natation. **Un titre historique qu'elle a décroché aux Jeux de Pékin sur 200 m nage libre, sa distance fétiche.** L'année suivante, à Rome, elle récidive devant son public en s'adjudgeant les titres mondiaux des 200 et 400 m nage libre,

1970. Mais avant de faire carrière à l'écran, Pedersoli s'est fait connaître dans les bassins. Il débute à Naples, en pratiquant la natation scolaire héritée des préceptes fascistes. Son père, industriel prospère, installe sa famille à Rome dans les années 40. **C'est à cette période que Carlo se positionne comme l'un des plus grands espoirs de la natation italienne.** La carrière industrielle du père exporte la famille une nouvelle fois, en Amérique du Sud cette fois. De retour à Rome en 1948, Pedersoli abandonne ses études de chimie pour se concentrer sur l'entraînement à la SS Lazio. **Le 19 Septembre 1950, il est le premier nageur italien à couvrir le 100 m nage libre en moins d'une minute (59"50).** Au total, Carlo Pedersoli participera à deux olympiades et remportera sept titres de champion d'Italie de 1949 à 1956. Il entèvera également un titre national de water-polo, toujours avec la Lazio, en 1954. Il met un terme à sa carrière en 1957 pour tourner « Vacanze col gangster », un western dans lequel il retrouve Mario Girotti, un ancien camarade d'entraînement de la Lazio. Spécialiste des épreuves de brasse, Girotti s'est très rapidement lié avec Pedersoli. **Au point qu'ils s'amuseront très rapidement à répéter des scènes d'action pour amuser la galerie.** C'est ce jeu de scène et cette complicité que les réalisateurs viennent chercher pour plusieurs longs métrages.

devenant sur cette dernière distance la première nageuse à franchir la barre symbolique des quatre minutes. Depuis, la compagne de Filippo Magnini jouit d'une considérable cote de popularité auprès des médias et du public transalpin. Il y a un peu de Laure Manaudou dans cette cham-

pionne ! Un talent naturel indéniable, une peopolisation démesurée et des failles profondément humaines, à l'image de ces crises d'angoisse qui la terrassent de temps à autres. **Et puis n'oublions pas que l'Italienne, aussi douée soit-elle, a dû attendre le déclin de la Française pour enfin s'émanciper sur 200 et 400 m nage libre.** Et c'est aussi en se tournant vers Philippe Lucas, coach des grandes années Manaudou, début 2011, que l'Italienne a pu conquérir l'or des 200 et 400 m aux championnats du monde de Shanghai (juillet 2011).

« VOULEZ-VOUS ETRE PORTE-DRAPEAU POUR LES JO ? - NON MERCI ! ».

De l'autre côté des Alpes, « l'Affaire Pellegrini » a fait grand bruit. **La nageuse la plus célèbre de la Botte a en effet décliné la proposition du Comité Olympique Italien d'être la porte-drapeau lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques de Londres.** Un choix qu'elle a dû justifier après que la presse transalpine se soit indignée de sa réaction, soulignant qu'elle ne rechignait jamais à se déplacer pour ses sponsors. **« C'est à contrecœur que je refuse »,** s'est fendu la crawléuse dans un communiqué. **« Je suis très patriotique, et ce serait un honneur pour moi, mais le lendemain de la cérémonie je dois être championne olympique. Je ne peux pas me permettre de rester sept heures debout la veille de l'une de mes courses. C'est pour cela que je refuse l'honneur que vous me faites, et je suis très peinée que certains aient mal interprété ce refus ».**

LONDRES 2012

Le moins que l'on puisse dire, c'est que la Fédération italienne ne prend pas les Jeux Olympiques de Londres à la légère. Ainsi, les modalités de qualification sont établies depuis de nombreux mois. **Les médaillés individuels des derniers championnats du monde de Shanghai, Federica Pellegrini, Luca Dotto (photo) et Fabio Scozzoli, sont d'ores et déjà qualifiés ainsi que les relais masculins et les relais 4 nages féminin.** Pour rejoindre le collectif olympique, les autres nageurs devront réaliser des temps de qualification aux championnats d'Italie (6-10 mars) ou lors des championnats d'Europe à Anvers (21-27 mai). **La commission technique italienne se réserve enfin la possibilité d'accorder des passe-droits aux athlètes qui auront réalisé un chrono en dehors de ces échéances.**



(Ph. M&S/Stephane Kempfman)

LE POIDS DU PEOPLE

En Italie, et le fait est suffisamment rare pour le souligner, les sportifs sont tout autant médiatisés que les chanteurs ou les acteurs. **Les Italiens ne recherchent pas la critique technique ou l'analyse des courses, mais plutôt les à-côtés croustillants des sportifs.** Ainsi, les péripéties amou-

reuses ou les scandales extra-sportifs de Federica Pellegrini, Pipo Magnini ou Alessia Filippi remplissent les pages, combent les lecteurs et les sponsors, bien plus que les médailles ou les records. **Pas étonnant d'ailleurs que les médias Azurri aient fait grand cas de la relation entre Laure Manaudou et Luca Marin en 2006 et 2007 •**



(Ph. D.R.)

Vos souvenirs de piscine

Chaque année, 13 millions de français vont à la piscine. Pour nager bien sûr, mais aussi pour partager un moment convivial entre amis ou en famille. Car la piscine, ne l'oublions pas, c'est d'abord un lieu social, de rencontre et d'échange. Alors racontez-nous... Racontez-nous vos meilleurs souvenirs de piscine. Ceux qui vous ont marqués, émus ou tout simplement décontenancés. Témoignages.

Sujet réalisé par Celia Delgado Luengo

Le souvenir marrant

Samantha F.-T. (34 ans, infographiste) :

« C'était un samedi matin, pendant une séance de bébé nageur. J'étais dans l'eau avec mon fils, Eden, et ma fille, Lola, et nous attendions que mon époux, Cyril, nous rejoigne dans le bassin. Il est sorti des vestiaires hommes, plutôt nonchalant, et a entamé les quelques mètres qui nous séparaient. Et c'est au moment de gagner le bord du bassin qu'il a glissé. Ses jambes sont parties vers l'avant tandis que dans un réflexe instinctif il a contrebalancé son buste vers l'arrière. Ça aurait pu s'arrêter là, mais il a tendu un bras pour se rattraper et c'est le tee-shirt du maître-nageur qu'il a attrapé. Ils sont tous les deux tombés dans l'eau... En une seconde, toute la piscine s'est arrêtée. Plus un bruit, plus rien, même les bébés semblaient hypnotisés par la scène. Mon mari s'est excusé un million de fois. Le maître-nageur lui a répété que ce n'était rien, mais tout le monde voyait bien qu'il était un peu contrarié. Et moi, j'ai dû mettre la tête sous l'eau pour arrêter de rire... Aujourd'hui encore, je ne peux m'empêcher d'esquisser un sourire en y repensant ! »



Le souvenir sportif

Thierry H. (36 ans, enseignant) : « C'est mon frère qui m'a fait découvrir la piscine il y a quelques années. Je voulais faire du sport, mais rien ne me tentait vraiment. Lui, il allait nager deux fois par semaine, le soir, en sortant du boulot. Je l'ai donc accompagné et ça m'a plu. Je ne nage pas très bien, mais j'ai compris assez vite ce qu'il fallait faire pour avancer convenablement. Au début, je ne nageais que la brasse, puis, au fur et à mesure, je me suis mis au crawl. Très vite, je me suis pris au jeu. Au bout d'un an, j'arrivais à enchaîner un kilomètre par séance. L'année d'après, je suis passé à un kilomètre cinq, jusqu'à ce que mon frère me lance un défi : nager deux heures d'affilée dans le cadre d'une opération caritative. J'ai accepté, ne sachant pas du tout si je serais en mesure de tenir la distance. Eh bien, j'ai nagé deux heures sans m'arrêter. Deux longues heures à compter les longueurs. Au total, j'en ai aligné quatre-vingt-quatre... Un record dont je suis fier aujourd'hui encore. Si on m'avait dit ça quelques mois auparavant, je m'en serais cru incapable ! »

(Photos : Fotolia)

Le « love » souvenir

Grégoire S. (21 ans, étudiant) : « C'est à la piscine que j'ai rencontré ma copine. Un pur hasard ! Pourtant, je ne suis pas du tout un dragueur, mais on s'est mis à parler sur le bord du bassin. De tout et de rien, de manière très naturelle. Après, je me suis remis à nager et elle aussi. Mais dès que l'on se croisait, on se souriait. Et puis en sortant de la piscine je lui ai proposé d'aller boire un café, comme ça, spontanément. Elle ne pouvait pas, mais elle m'a laissé son numéro de téléphone. Un mois après, et quelques longueurs de bassin, nous étions ensemble. C'est encore le cas aujourd'hui. Une belle histoire... »

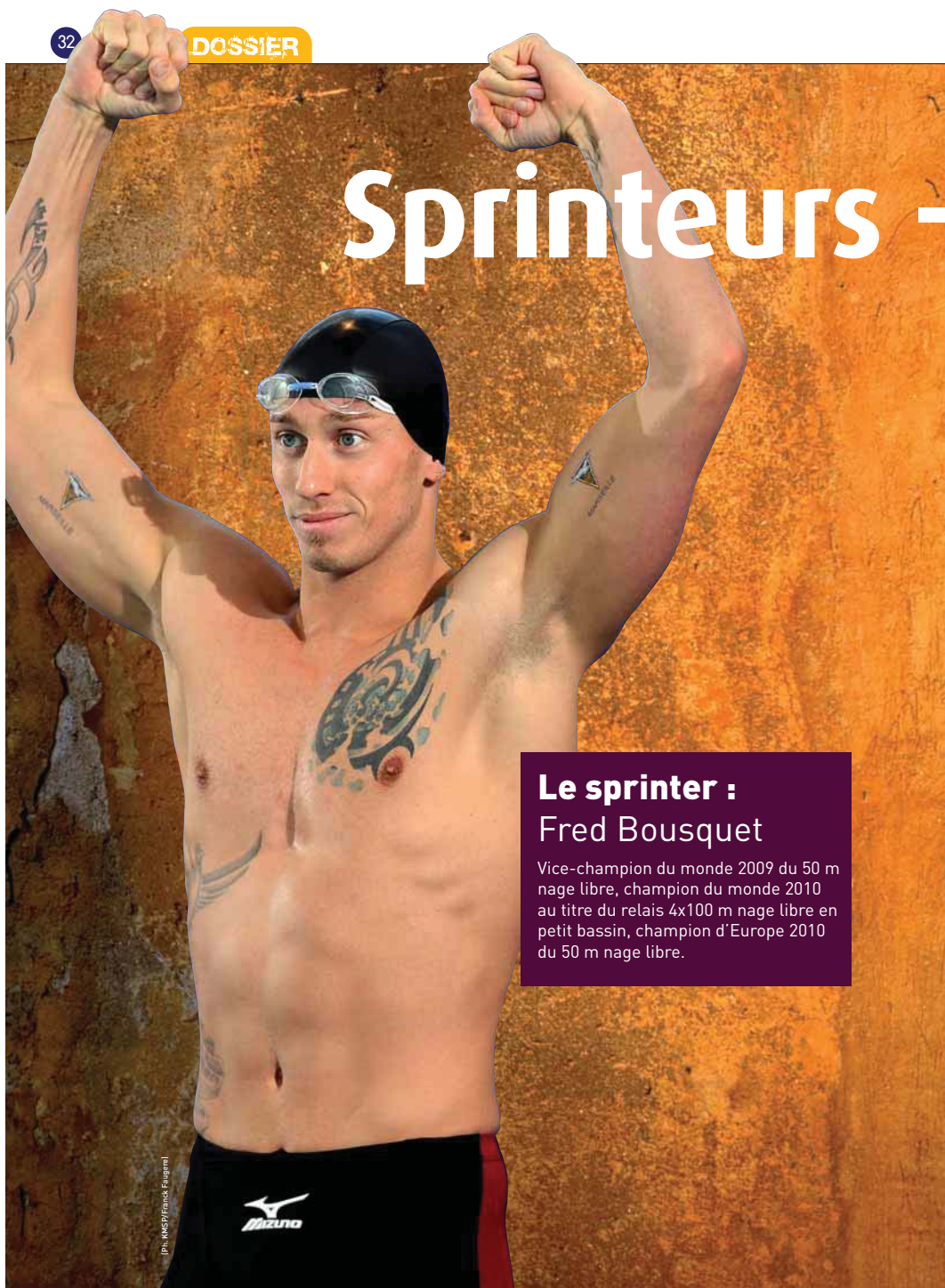


Le souvenir émouvant

Paul-Etienne D. (46 ans, architecte) : « Je suis nageur depuis une vingtaine d'années. Gamin, j'avais très peur de l'eau, et puis j'ai appris à nager, vers 20 ans. Avant, je connaissais les mouvements, mais il y avait toujours un truc qui me bloquait. C'était dans la tête je crois... Une fois que je m'en suis libéré, je me suis mis à nager assidûment. Et quand je suis devenu papa, j'ai naturellement emmené mes gamins à la piscine. Il me semble que je n'ai jamais été aussi ému que le jour où mon aîné, Pascal, a couvert tout seul son premier 50 mètres. J'étais derrière lui, et le maître-nageur avec lequel il apprenait à nager sur le bord du bassin, perche en main. Il n'a jamais demandé d'aide, il a nagé jusqu'au bout, respirant bruyamment, s'agitant fébrilement. Et lorsqu'il a touché le mur, il s'est retourné vers moi et m'a dit : « T'as vu papa, je l'ai fait tout seul ». S'il n'y avait pas eu le maître-nageur à quelques mètres, je crois que j'aurais fondu en larmes. »



Sprinteurs



Le sprinter : Fred Bousquet

Vice-champion du monde 2009 du 50 m nage libre, champion du monde 2010 au titre du relais 4x100 m nage libre en petit bassin, champion d'Europe 2010 du 50 m nage libre.

(P. M&S/Franck Fagnen)

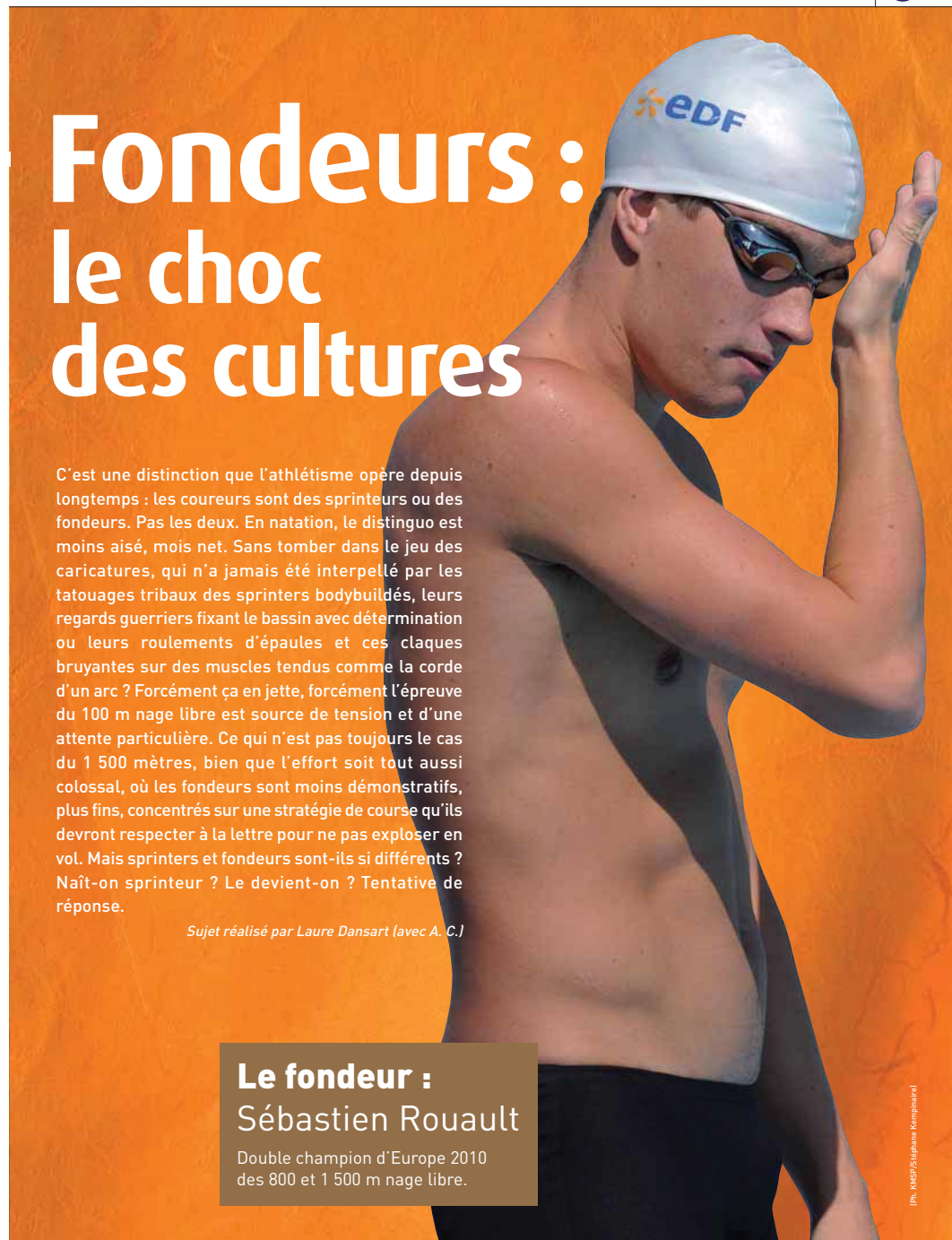
Fondeurs : le choc des cultures

C'est une distinction que l'athlétisme opère depuis longtemps : les coureurs sont des sprinteurs ou des fondeurs. Pas les deux. En natation, le distinguo est moins aisé, moins net. Sans tomber dans le jeu des caricatures, qui n'a jamais été interpellé par les tatouages tribaux des sprinters bodybuildés, leurs regards guerriers fixant le bassin avec détermination ou leurs roulements d'épaules et ces claques bruyantes sur des muscles tendus comme la corde d'un arc ? Forcément ça en jette, forcément l'épreuve du 100 m nage libre est source de tension et d'une attente particulière. Ce qui n'est pas toujours le cas du 1 500 mètres, bien que l'effort soit tout aussi colossal, où les fondeurs sont moins démonstratifs, plus fins, concentrés sur une stratégie de course qu'ils devront respecter à la lettre pour ne pas exploser en vol. Mais sprinters et fondeurs sont-ils si différents ? Naît-on sprinteur ? Le devient-on ? Tentative de réponse.

Sujet réalisé par Laure Dansart (avec A. C.)

Le fondeur : Sébastien Rouault

Double champion d'Europe 2010 des 800 et 1 500 m nage libre.



(P. M&S/Frédéric Kempf)

L'avis de ...

Lionel Horter,
directeur des équipes de France

Peut-on différencier les sprinteurs des fondeurs ?

Oui, on peut les différencier. Selon moi, les demi-fondeurs sont plutôt atypiques. En règle générale, on peut dire qu'ils sont plutôt introvertis, à la différence des sprinteurs, plus extravertis et chez qui l'apparence compte beaucoup. En général c'est comme ça, mais ce n'est pas ce que je retrouve avec Sébastien (Rouault, Ndlr), qui est un garçon ouvert et drôle. Chez les sprinteurs, on retrouve de l'agressivité car l'engagement est immédiat et maximal. La pression est paroxystique et on peut dire que tout est déjà joué avant la course. La part psychologique y est très importante.

Et qu'en est-il du demi-fond alors ?

Dans le demi-fond, la course se fait dans l'eau et uniquement dans l'eau. On ne s'amuse pas à impressionner son adversaire. La tête, le mental, il faut l'avoir tout au long de la course, car c'est dur, long, il faut tenir, persévérer. Dans le sprint, ce n'est pas la même problématique, on lâche tout sur le plot de départ. On y laisse sa tête aussi en quelque sorte, il faut que les bras tournent. Du coup, les sprinteurs ont un gros besoin d'être rassurés. Leur façon de se comporter influe à la fois sur eux-mêmes et sur l'adversaire. Ils doivent dévoiler un côté tueur et une force de caractère. En demi-fond, ce n'est pas la peine d'en rajouter. C'est difficile de gagner une course en impressionnant, alors qu'en sprint ça peut arriver !

Le caractère peut-il prédisposer à la distance ?

Le haut niveau demande, peu importe la distance et la discipline, une grande abnégation et une parfaite maîtrise de soi. Après, on peut quand même dire qu'il faut pouvoir supporter de faire des longueurs pour être fondeur. Si le nageur est un impatient, il sera moins disposé à faire du fond. Mais tous les nageurs de haut niveau ont cette capacité à endurer.

A l'inverse, la distance peut-elle influencer sur la personnalité du nageur ?

Le sport a cette faculté de révéler les individus. Il faut avoir la capacité de repousser ses limites, d'être imperméable à la pression. On ne demande pas aux sportifs de changer leur personnalité en vue de la performance !

Pour aller plus loin, existe-t-il aussi une différence entre les nages ?

Papillon, brasse, crawl, dos... La seule nage qui se distingue, c'est la brasse. C'est la nage la plus technique et la plus explosive. Le profil psychologique des brasseurs est souvent original. Pour la plupart, ce sont des « artistes ». Musculairement, ils sont aussi différents et puis c'est une discipline où on nage moins. La qualité technique est difficile à obtenir, du coup la maturité est un facteur primordial.

« Le sport a cette faculté de révéler les individus. On ne demande pas aux sportifs de changer leur personnalité en vue de la performance ! »

L'avis de ...

Simon Dufour,
ancien nageur, spécialiste
du 200 m dos



Peut-on différencier les sprinteurs des fondeurs ?

Les sprinteurs sont plus musclés, ils jouent sur leur physique, un peu comme les spécialistes du 100 m en athlétisme qui sont toujours ceux qui provoquent devant la caméra... Ils ont besoin de se montrer et d'exposer leur confiance pour impressionner l'adversaire. Au niveau psychologique ça se joue avant. Chez les fondeurs, l'intimidation, elle, se fait dans l'eau ! De ce que j'ai pu observer, il y a plus de relations d'amitiés qui se créent entre les fondeurs. Chez les sprinteurs, bien sûr les relations d'amitié existent, mais c'est moins fréquent.

Il y aurait moins d'agressivité en demi-fond ?

En fond, il existe une notion de respect qu'on retrouve dans le marathon. Les mecs souffrent ensemble, sur une distance dure, cela crée un rapport de partage dans l'effort, même s'ils sont adversaires. On le retrouve moins sur sprint, parce que le sentiment de concurrence sur le plot est plus fort. Attention néanmoins, je schématise, il ne faut pas tomber dans le stéréotype.

Quel est le rapport entre caractère et distance choisie ?

Les qualités techniques du nageur vont l'orienter vers sa distance, et c'est la distance qui va forger son caractère. Et puis il peut y avoir une différence entre l'image que l'on projette en compétition et celle que l'on affiche dans la vie quotidienne.

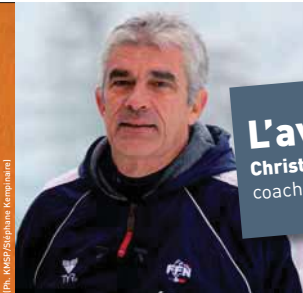
« En fond, il existe une notion de respect qu'on retrouve dans le marathon. Les mecs souffrent ensemble, sur une distance dure, cela crée un rapport de partage dans l'effort. »

Outre le sprint et le demi-fond, peut-on établir une différence entre les nages ?

Le papillon exige d'être costaud... Ça se rapproche du crawl au niveau physique, mais pas au niveau mental. Je dirais aussi que l'on attribue un tempérament plus fou aux brasseurs, alors qu'ils ne sont pas tous comme ça. Mais comme c'est une nage atypique, plus lente, toujours un peu marginale, ce sont eux souvent qui terminent les derniers à l'entraînement, et donc sont souvent plus seuls que les autres.

L'avis de ...

Christos Paparradopoulos,
coach d'Hugues Duboscq



Existe-t-il une différence entre les sprinteurs et les fondeurs ?

Je suis issu d'un sport collectif (le water-polo, Ndlr) et la différence sprinteurs-fondeurs, je la retrouve aussi quand on compare les attaquants et les défenseurs. Un attaquant fait toujours davantage rêver qu'un défenseur et surtout, il rapporte plus d'argent. C'est sur lui que se portent naturellement les projecteurs. C'est un peu la même problématique en natation, autant au niveau du style de nage que de la distance parcourue.

« Les sprinteurs sont des lions qui sortent de leur cage, les fondeurs des guerriers prêts à affronter un combat long et difficile. »

C'est-à-dire ?

Je dirais que les sprinteurs ont un ego très développé... Ils se regardent beaucoup et le culte du corps qu'on prête souvent aux nageurs est d'autant plus valable chez eux. Les fondeurs sont moins médiatisés, ils intéressent moins les sponsors. On pourrait aussi faire une comparaison avec l'athlétisme où les sprinteurs font le show avant la course à l'image du Jamaïcain Usain Bolt ! Les marathonien(ne)s sont en général plus concentrés avant le départ et du fait de la fatigue font moins les cabris à la fin de leur course. Même chose en natation ! Les sprinteurs sont des lions qui sortent de leur cage, les fondeurs des guerriers prêts à affronter un combat long et difficile.

Ce serait donc une histoire de tempérament ?

Pas seulement, lorsque je pense aux fondeurs, je songe surtout à la patience, à l'abnégation. Ils avalent une somme énorme de kilomètres par semaine (80 km par semaine), alors qu'un sprinteur en fait entre 50 et 60 avec de la musculation. Il faut être vraiment passionné et patient. Et puis en France, la proportion de sprinteurs et celle des fondeurs est très différente. On ne cherche pas vraiment à développer la longue distance. Ainsi, même si la course de Sébastien Rouault sur 1 500 m nage libre aux championnats d'Europe de Budapest (août 2010) était superbe, c'est Camille Lacourt qui a marqué les esprits (médaillé d'or sur 50 et 100 m dos, Ndlr). Les gens aiment l'émotion courte de nos jours. On veut du show, tout de suite, qui soit intense et bref.

Le physique des nageurs influe-t-il sur leur spécialité ?

En général, les sprinteurs sont plus grands et plus musclés que les fondeurs. La distance veut ça, mais c'est aussi parce qu'on a tendance à inciter un grand nageur à faire du sprint et un petit à faire du fond, alors que rien ne prouve qu'un grand ne pourra pas être un bon fondeur. L'inverse est moins vrai : un petit nageur aura des difficultés à s'imposer en sprint. Au départ, les morphotypes ne sont pas les mêmes, mais après, il faut quand même avoir des qualités propres à la distance. Quelqu'un d'impatient, qui ne supporte pas d'aligner les kilomètres ne va peut-être pas décider de se spécialiser en 1 500 m. Consciemment ou inconsciemment, il y a des raisons de choisir sa distance.

L'avis de ...

Franck Horter,
ancien nageur de haut niveau,
directeur général de Tyr Europe



Franck, quelles sont les qualités d'un fondeur ?

Le succès sur la longue distance, c'est le fruit du labeur, de la souffrance, de la quantité de travail.

Et qu'en est-il des sprinteurs ?

En sprint, la musculation est plus importante. Il y a sûrement aussi une sorte de morphopsychologie qui intervient (cf. interview du médecin des équipes de France, Jean-Loup Bouchard). Je ne crois pas, en revanche, que la distance modifie les comportements des athlètes. Stephan Caron, par exemple, restait posé, très calme et réfléchi, aux antipodes de ce qu'un Frédéric Bousquet peut laisser transparaître par exemple.

Et d'un point de vue marketing, comment s'établit le rapport de force entre sprinter et fondeur ?

Les sprinteurs ont cette faculté à pouvoir déclencher l'électricité. Comme en athlétisme, la distance reine est celle qui est la plus suivie, celle que les gens attendent. Certaine marque est axée sur le côté sauvage, dur, ce que nous apportent les sprinteurs ou les excentriques comme Amaury Leveaux. Mais il n'y a pas que ça qui compte pour nous. Certes, la visibilité médiatique du sprint est importante, car en marketing, nous recherchons l'exposition, mais elle ne supplante pas le caractère du nageur. Certains attirent les médias, marquent les esprits par leur personnalité, leur histoire... En marketing sportif, le résultat ne compte pas toujours, il y a beaucoup de variables. Regardez la tenniswoman Anna Kournikova : ce n'est pas la n°1 mondiale, mais elle est au centre de l'attention. Laure Manaudou n'était pas une sprinteuse, mais elle était et reste encore la plus populaire des nageuses. Même Alain Bernard ne l'a pas détrônée ! Sébastien Rouault aussi est intéressant, car bien que fondeur, et donc sous-médiatisé, c'est un nageur avec de grandes capacités, très humain, drôle, et qui a des valeurs et des principes.

« La visibilité médiatique du sprint est importante, mais elle ne supplante pas le caractère du nageur. »



(Ph. M&S/Stephane Kempinaire)

A l'image des Français et des Brésiliens des relais 4x100 m, les sprinters sont naturellement plus démonstratifs.



(Ph. D. R.)

L'avis de ...

Jean-Loup Bouchard,
médecin des équipes de France

Docteur, existe-t-il une différence entre les athlètes spécialistes des épreuves de sprint et ceux qui disputent du demi-fond ?

La première différence entre les sprinteurs et les fondeurs se trouve dans la composition même de leurs muscles. Ceux-ci sont structurés par ce que l'on appelle les fibres « lentes » et les fibres « rapides ». Certaines personnes ont un potentiel de fibres rapides plus élevé que les lentes, d'autres au contraire, ont plus de fibres lentes que de fibres rapides. Les fibres à contraction lente sont de faible puissance mais de forte endurance. Elles ont un petit diamètre de section et une forte densité capillaire (couleur rouge) car elles sont adaptées aux efforts d'aérobie et sollicitent le système cardio-vasculaire. A l'inverse, les fibres à contraction rapide sont de forte puissance mais de faible endurance. Elles ont un grand diamètre de section et une faible densité capillaire (couleur blanche pour les plus rapides ou rose) car elles sont adaptées aux efforts anaérobies.

Il y aurait donc des spécificités physiologiques ?

Il y a des différences musculaires, mais ce n'est pas irréversible. On considère qu'il est possible de modifier dans une limite de 20 % ces quotas de fibres, au moyen de l'entraînement, car certaines d'entre elles sont indéterminées. C'est pour cela, par exemple, que Camille Muffat peut nager aussi bien le 100, le 200 que le 400 m nage libre.

« La première différence entre les sprinteurs et les fondeurs se trouve dans la composition même des muscles. »



**SUIVEZ LES NAGEURS FRANÇAIS EN DIRECT
ET EN EXCLUSIVITÉ SUR TOUS LES ÉCRANS**

LIVE Meeting International de Nancy 20-21 janvier
EXCLU Championnats de France à Dunkerque 18-25 mars



[P. D.R.]

Il va défier l'Atlantique à la nage

Tout homme recèle au fond de lui une part de folie. Celle de Christophe Mathieu est sur le point d'éclorre. Dans moins d'un an, le Messin de 42 ans, pompier de métier, s'élancera du Cap-Vert pour une traversée de l'Atlantique à la nage devant le mener jusqu'à la Barbade. Un pari un peu dingue qu'il entend relever en 100 jours, à raison de 34 km quotidiens, sous la férule d'une équipe de six personnes. Un challenge qu'il réalise pour l'œuvre des pupilles orphelins des sapeurs-pompiers et le Centre de rééducation de Pen-Bron. Rencontre.

Christophe, comment est née cette idée de traverser l'Atlantique à la nage ?

Pendant un voyage au Maroc en 2004. J'encadrais un groupe de personnes à mobilité réduite. Durant ce séjour, je me suis retrouvé avec un tétraplégique qui m'a demandé de l'emmener se baigner en mer. Il a réussi à me convaincre et au bout d'un quart d'heure il m'a dit : « Elle est belle la vie Christophe ». Sur le moment, j'ai mis la tête sous l'eau pour dissimuler mes émotions, mais cette phrase ne m'a plus quitté. Et depuis, l'idée de relever un challenge pour ces gens-là a mûri.

« Selon nos estimations, il me faudra nager 34 km par jour, à raison de 10 à 12 heures de natation quotidienne. »

Le départ est programmé pour le mois de décembre 2012. De quelle manière vous préparez-vous à couvrir ces 3 400 km ?

Cela fait trois ans maintenant que j'ai repris les entraînements de natation. Je me suis également aligné sur des compétitions police-pompier-militaire. Et puis depuis plusieurs mois je travaille en mer pour me familiariser avec les courants, les ondulations et les vagues. Reste que je suis pompier de métier, et plus précisément sauveteur en mer. L'eau, c'est mon élément. A tel point que je ne peux pas m'en passer. Dès que l'occasion se présente, je fais un détour à pied ou en voiture pour l'apercevoir.

Il n'empêche, il vous faudra nager sur 3 400 km. C'est du jamais vu.

Et c'est tout l'intérêt du challenge. Mais cette traversée n'est pas une compétition ni une course contre la montre. Cela tient davantage de l'épreuve d'endurance. Il va falloir apprendre à s'économiser pour durer.

Voilà pourquoi vous avez prévu de réaliser cette traversée en 100 jours ?

Exactement. Je dois partir en décembre 2012 pour atteindre La Barbade fin mars ou début avril, en fonction des conditions météorologiques. Selon nos estimations, il me faudra nager 34 km par jour, à raison de 10 à 12 heures de natation quotidienne. Tout a été prévu pour assurer ma sécurité et celle de l'équipe qui m'encadre.

A ce propos, comment avez-vous constitué l'équipe qui vous encadrera (cf. encadré) ?

Lorsque j'ai parlé de ce projet à mes proches pour la première fois, ils m'ont regardé de travers. Au fond, je crois qu'ils n'étaient pas entièrement convaincus. Mais quand je me suis remis à l'entraînement, ils ont commencé à y croire sérieusement. Ensuite, tout s'est fait naturellement. Nous avons lancé l'association « Cap-Vert La Barbade » et nous avons organisé des réunions. C'est comme ça que j'ai rencontré Hervé Lefranc (skipper) et Jérôme Devoize (médecin qui suivra Christophe en Kayak, Ndlr). C'est avec eux et tous les gens qui me soutiennent que mon projet a pu voir le jour.

Même s'ils seront à vos côtés pour vous épauler, vous serez seul dans l'eau, au milieu de nulle part. Vous n'avez pas peur ?

La peur n'évite pas le danger disent les pompiers. Oui j'ai peur. Des requins d'abord, mais aussi des méduses et des blessures, mais tout est calculé. Pour les requins nous avons prévu des poudres répulsives et des ultrasons pour les tenir à distance. Pour les méduses, c'est un peu plus compliqué, mais nous allons effectuer des tests pour voir comment je réagis à leurs piqûres. Quant aux blessures et à la souffrance, je dirais qu'elle est inévitable mais qu'elle ne doit pas m'empêcher d'avancer.

« Oui j'ai peur. Des requins d'abord, mais aussi des méduses et des blessures, mais tout est calculé. »

Et financièrement, à combien s'éleve le budget d'un tel challenge ?

Au départ, nous sommes partis sur un budget prévisionnel de 1,5 millions d'euros, mais au fur et à mesure nous sommes descendus à 700 000 euros.

Le parrain

Sébastien Rouault : « C'est pour moi un grand plaisir d'être l'un des parrains de Christophe car je trouve la cause et le challenge remarquables. Etant nageur, je ne peux qu'être impressionné par le défi qu'il s'est lancé. Nager 34 km par jour est déjà un accomplissement. Le faire pendant une centaine de jours, c'est encore plus fort. Mais le faire en mer et dans l'eau froide, c'est tout simplement incroyable. »

Comment avez-vous rencontré Sébastien Rouault, parrain de votre aventure avec la navigatrice anglaise Samantha Davies et le skipper handisport Damien Seguin ?

Comme toutes les personnes qui m'ont rejoint, cela s'est fait très naturellement. J'ai rencontré Sébastien lors du triathlon de La Baule (septembre 2011), où il était invité. Nous avons discuté et le courant est bien passé. Je lui ai proposé de parrainer ma traversée et quelques jours plus tard il m'a téléphoné pour me donner son accord. C'est un athlète de très haut niveau, mais surtout un mec très simple, très abordable. Nous partageons les mêmes valeurs sportives et humaines •

Recueilli par Adrien Cadot

L'équipe

Jérôme Devoize (médecin et kayakiste) : « C'est un beau challenge d'aider les gens qui physiologiquement ne sont pas comme tout le monde. »

Hervé Lefranc (skipper) : « Un ami commun m'a présenté son projet... Je lui ai dit oui. »

Ludovic Moyon (coach physique) : « Dans le cas de Christophe, le mental est plus fort que tout. »

Diane Le Berre (ostéopathe) : « On va tous apprendre les uns des autres. »

Philippe Ravier (kinésithérapeute) : « Je suis sûr qu'il va y arriver, il a vraiment un gros mental. »

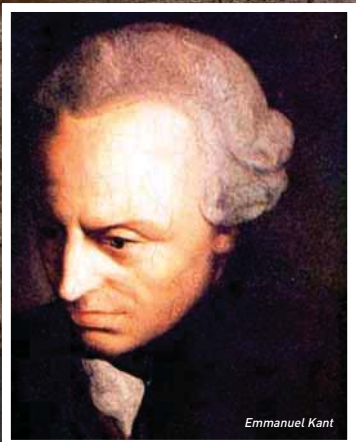
Christophe Iglesias (sparring partner) : « C'est surtout l'enjeu humain qui me touche. »

L'agenda

- Avril-mai 2012 – Défi de La Baule
- Juin 2012 – Croisière de Pen-Bron
- Septembre 2012 – Triathlon de La Baule
- Octobre 2012 – Mondiaux pompiers-militaires de Sydney (Australie)
- Décembre 2012 – Départ de la traversée à la nage
- Mars-avril 2013 – Arrivée à La Barbade

Bouger pour méditer

Arthur Schopenhauer, philosophe aussi brillant qu'antipathique, a durant trente ans parcouru un bon kilomètre de natation par jour dans le Main, fleuve qui traverse la ville de Francfort où il résida l'essentiel de son existence.



Emmanuel Kant

Quel est le point commun entre Arthur Schopenhauer et Friedrich Nietzsche ? Ils sont Allemands. Oui, un bon point, mais encore ? **Ce sont des philosophes. C'est exact. Et pour être encore plus précis, puisque le journalisme est une affaire de détails, ce sont des philosophes allemands inspirés par les travaux et les réflexions de leur illustre compatriote Emmanuel Kant.** Mais que dire d'autre, puisque nous n'avons ni le temps ni la place dans cette rubrique de définir de manière exhaustive les spécificités de leurs philosophies respectives. Il est intéressant de souligner le soin particulier qu'accordaient ces grosses têtes à l'effort physique. Eh oui, n'oublions pas que nous sommes à *Natation Magazine* et non à *Philosophie Magazine* et que nous ne devons donc pas perdre de vue la trame sportive qui constitue notre toile de fond. **En termes d'activités physiques, Kant, Schopenhauer et Nietzsche n'avaient certainement rien à envier aux passionnés de randonnée ou de natation qui s'époumonent quotidiennement sur terre ou dans l'eau.**

Ainsi, Arthur Schopenhauer, philosophe aussi brillant qu'antipathique, a durant trente ans parcouru un bon kilomètre de natation par jour dans le Main, fleuve qui traverse la ville de Francfort, où il résida l'essentiel de son existence. Une habitude qui lui permettait d'abandonner temporairement les colossales réflexions qu'il embrassait quotidiennement. **Et que dire de Kant qui s'imposa toute sa vie une marche rythmée et dynamique après chacun de ses dîners.** « Immédiatement après le dîner, Kant sortait



Friedrich Nietzsche

pour prendre de l'exercice, mais alors il n'emmenait jamais de compagnon, d'abord peut-être parce qu'il jugeait bon, après le relâchement de la conversation avec ses invités, de poursuivre ses méditations ; ensuite, ainsi que je me trouve le savoir, pour la raison spéciale qu'il désirait respirer exclusivement par les narines, chose qu'il n'aurait pu faire s'il avait été obligé d'ouvrir continuellement la bouche en causant », rapporte Thomas de Quincey en 1827 dans son ouvrage *Les derniers jours d'Emmanuel Kant*. Et en prenant soin d'éviter le catalogue des activités physiques auxquelles s'adonnaient les grands penseurs allemands des XVIII^e et XIX^e siècles, difficile d'ignorer la promenade quotidienne de Friedrich Nietzsche. **Peu importe son site de villégiature, Nietzsche a toujours soumis son organisme à une activité physique intensive.** A tel point que le village français d'Eze, où il résida un temps, propose une étrange randonnée touristique : le Chemin de Nietzsche. Une promenade propice à la méditation au cours de laquelle, selon la légende, il aurait commencé à écrire *Ainsi parlait Zarathoustra*, une de ses œuvres majeures. La balade dure environ une heure et la vue sur la mer y est superbe ! Comme quoi, on peut toujours lier l'utile à l'agréable.

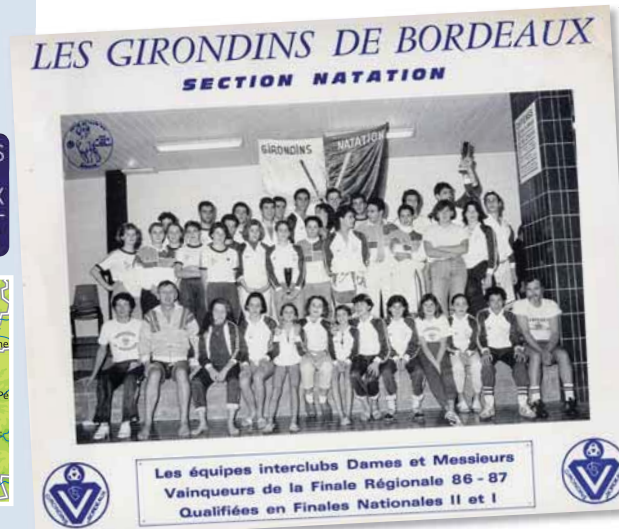
Adrien Cadot



Arthur Schopenhauer

MON CLUB

Un Bordeaux de 130 ans d'âge



Jean Boiteux, assis en bas à gauche, et les jeunes nageurs des Girondins de Bordeaux en couverture du calendrier de la section 1987.

« J'ai connu tellement de jeunes, tous si différents, mais tous si attachants. »
(Jean Boiteux)

Girondins de Bordeaux

Président Omnisports :
Patrick Baqué

Président section natation :
Marc Lafosse

Adresse : Piscine du Grand Parc
Cours de Luze
33300 Bordeaux

Tél. : 05.56.69.88.71

Mail : girondins.natation@wanadoo.fr

Web : www.girondins-natation.com

C'est bien connu, les grands crus se bonifient avec le temps. Alors imaginez un peu le goût et le parfum de la cuvée 2011 des Girondins de Bordeaux. L'an passé, le club de Jean Boiteux, premier champion olympique de l'histoire de la natation tricolore, a en effet célébré ses 130 ans.

« Après la guerre contre les Prussiens de 1870, les dirigeants français entreprennent de reconstruire le pays avec l'aide d'une jeunesse saine et sportive », explique Patrick Baqué, président du club Omnisports et champion de France du 4x100 m 4 nages en 1968. Dès 1881, l'association *Girondins de Bordeaux Omnisports* voit le jour, avant d'être enregistrée en préfecture de Gironde le 29 janvier 1903 dans le cadre de la loi de 1901. « La section natation a fait son apparition au sein du club en 1941 », précise Patrick Baqué.

En 1956, l'équipe de France de natation est en stage à Bordeaux pour préparer les Jeux Olympiques de Melbourne. **Jean Boiteux, champion olympique du 400 m nage libre en 1952, en profite pour prendre des contacts dans le but de devenir Conseiller Technique Régional en Aquitaine.** Il décroche le poste l'année suivante. Et dès son intronisation, il décide, avec le soutien d'André Baqué, de relancer le club avec des jeunes. Parmi ceux-ci, Patrick Baqué. « Dans l'eau, j'ai été sous ses ordres et, en tant que président du club omnisports, j'ai aussi été son patron », s'amuse le cadre bordelais.

Tous les midis, seul entraîneur du club et entièrement bénévole, le champion olympique dirige son groupe de nageurs. Sous sa coupe, la structure aquitaine grimpe

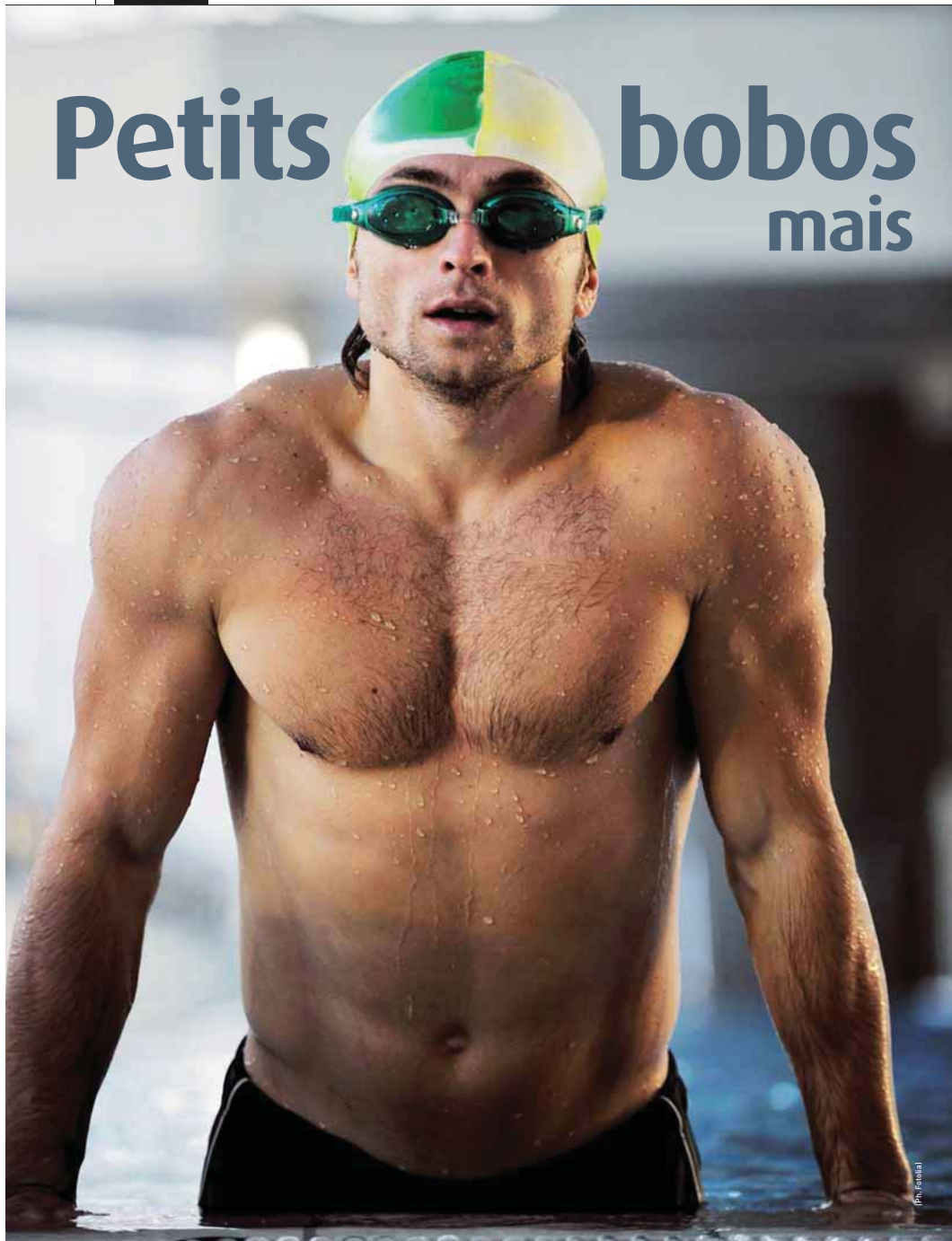
au troisième rang de la hiérarchie française. « Jusqu'en 1975, Jean a formé une vingtaine d'internationaux », précise Patrick Baqué. Cette même année, le club se professionnalise et recrute des entraîneurs dirigés par le héros d'Helsinki.

Dans les années 1980, Jean Boiteux devient président de la section natation du club. Passionné dans l'éternel, il demeurera toujours proche de ses nageurs. « J'ai connu tellement de jeunes, tous si différents, mais tous si attachants », déclarait souvent le premier champion olympique de la natation française. Fêru de compétition, il n'en faisait pourtant pas une priorité pour ses ouailles. « Jean a rapidement compris qu'un club est un ensemble de nageurs de tous niveaux où la convivialité doit être la notion principale », se souvient Patrick Baqué. Convivialité, le mot d'ordre au même titre qu'amateurisme et formation. « La pratique du sport est une forme d'éducation », indique le responsable bordelais.

En avril 2010, Marc Lafosse a pris la succession de Jean Boiteux à la tête de la section natation suite à son décès accidentel. « Jean m'a appris qu'un club avait besoin d'événements qui attirent le grand public. Aux Girondins, nous organisons dix manifestations par an », témoigne le jeune président. Des efforts qui récoltent un véritable succès. « En un an, le nombre de licenciés est passé de 317 à 540 », se félicite Marc Lafosse. 130 ans et en pleine forme, le club des Girondins de Bordeaux n'a pas fini de former et d'éduquer.

Rémi Chevrot

Petits bobos mais



(PH: FERRAJ)

vraies contraintes

Le problème avec le sport, même pratiqué avec modération, ce sont les blessures. Pas les graves, celles-là ne concernent finalement que l'élite, mais les petites douleurs qui tracassent et perturbent vos séances. Tour d'horizon des trucs et astuces pour se préserver.

Sujet réalisé par Celia Delgado Luengo

Pour prévenir l'apparition de crampes, il suffit de bien s'échauffer avant de se mettre à l'eau.

VRAI MAIS...

C'est indiscutablement l'un des premiers réflexes à avoir avant d'aborder une séance. Mais ce n'est pas suffisant ! Si l'échauffement est nécessaire pour prévenir les crampes il est également indispensable de boire régulièrement avant, pendant et après le sport. Pendant l'effort, buvez par petites gorgées toutes les vingt minutes.

Pour réduire les effets de la fatigue après une séance de natation, j'effectue quelques étirements.

BIEN OU MAIS INCOMPLÉT

C'est un bon réflexe, mais là encore ce n'est pas suffisant. Pensez d'abord à clore votre séance par quelques longueurs relâchées afin de détendre les muscles que vous avez sollicités. Ensuite, sous la douche ou en bord de bassin, n'hésitez pas à vous étirer quelques minutes pour décompresser. Enfin, n'oubliez pas de boire pour faciliter la récupération. Et si la séance a été rude, prévoyez une barre céréalière pour éviter l'hypoglycémie.

Si je souffre du dos, la natation est particulièrement recommandée.

VRAI MAIS...

C'est ce que l'on entend souvent, mais attention aux raccourcis et aux idées reçues. La natation est un sport qui n'est pas traumatisant puisqu'elle se pratique en quasi-apesanteur. Le corps se retrouve donc en décharge (principe d'Archimède) et les articu-

lations ne subissent pas d'impacts comme pour les activités terrestres. De plus, la résistance naturelle de l'eau augmente l'intensité du travail musculaire et permet de renforcer sa musculature de façon douce et harmonieuse. Toutefois, certaines nages sont déconseillées lorsque l'on souffre du dos : la brasse, qui peut augmenter l'hyperlordose lombaire car la cambrure du dos est intensifiée, et le papillon, qui augmente la cyphose dorsale de par les mouvements en rotation interne des bras. Privilégiez donc le dos crawlé et le crawl, à condition d'en maîtriser les rudiments techniques. Si ce n'est pas le cas, abstenez-vous !

Cela fait plusieurs séances que je ressens une douleur lancinante à l'épaule. Est-ce un indicateur m'incitant à faire une pause ?

PAS FORCÉMENT

Tout dépend de l'intensité de la douleur, mais si elle est vive et tenace il peut s'agir d'une tendinite, donc méfiance. Les tendinopathies au niveau de l'épaule représentent une grande part des blessures rencontrées par les nageurs. Pourquoi ? Tout simplement parce que ce sont principalement les membres supérieurs de l'organisme qui sont utilisés pour la locomotion. Mais plutôt que d'arrêter brutalement votre pratique, ce qui n'est jamais recommandé, pensez à revoir votre technique de nage. La douleur est peut-être liée à un problème de coordination. N'hésitez donc pas à consulter un maître-nageur ou à vous faire aider par un professionnel. Et si après ces ajustements techniques la douleur persiste, consultez un praticien pour ne pas aggraver votre cas.

A chaque fois que je vais nager, je sors de la piscine avec le nez qui coule, les yeux qui piquent et un colossal mal de tête. La natation est-elle recommandée dans mon cas ?

IL N'Y A RIEN D'IRREMEDIABLE

On ne le dira jamais assez : la natation peut déclencher des crises de sinusite. Cette pathologie se caractérise par une infection des cavités osseuses - les sinus - qui communique avec les fosses nasales. Les principaux sinus se situent au-dessus des sourcils (sinus frontaux) et sous les yeux (sinus maxillaires). La muqueuse qui les tapissent enflé et se bouche. Le mucus n'est alors plus drainé normalement et, dans ce milieu fermé, les microbes peuvent ainsi proliférer. La piscine et son atmosphère humide n'est pas forcément recommandée, mais avec un bon pince-nez, l'eau ne s'infiltrera plus dans votre cavité nasale. Une fois encore, n'hésitez pas à demander conseil auprès d'un maître-nageur.

Je sors souvent de ma séance avec une sensation de pesanteur au niveau de l'estomac. Comment la résorber ?

EN FERMANT LA BOUCHE

Est-il encore nécessaire de le rappeler : un nageur expire sous l'eau et inspire à la surface... Dans le cas contraire, vous vous exposez à certains désagréments. A commencer par la fameuse « tasse » qui en plus de vous arracher une violente quinte de toux peut contribuer à vous donner cette sensation de pesanteur au niveau de l'estomac •



**BRAND
NEW!**

AQUATIC STARS GO ONLINE!

What a joy! FINA Aquatics World Magazine is now available in electronic format!

Visit the FINA website (www.fina.org) and download the requested issues to your PC, tablet (iPad) or smartphone.

Want to save money? The best stories on swimming, diving, water polo, synchro and open water swimming are just a few clicks away

FINA Aquatics World Magazine is a 124-page treasure trove of information, news, views and profiles from the international federations and five disciplines around the globe. The printed version of our magazine is duly praised for its high quality and for being of benefit and interest to the worldwide swimming community. The full-colour magazine is published six times a year, every second month.



Prices:
Electronic version (per issue):
1.5 EUR / 2 USD

Hard copy: 4 EUR / 6 USD (+postage)

FINA Member Federations ordering a large number of copies will receive the publication at a **discounted price** of 2.5 EUR/3.75 USD + postage) per copy.

Photo: REUTERS

Londres 2012 : JO écolos ?



Photo: Getty Images

Le compte à rebours est lancé. Dans six mois, la capitale britannique rythmera la vie sportive de la planète. Annoncés de longue date comme des Jeux écolos, les organisateurs londoniens ont atteint leur objectif en dépit de nombreux obstacles.

Tous les quatre ans, c'est le même refrain : les Jeux Olympiques envahissent tout. Naturellement, la ville qui les héberge devient, quinze jours durant, le centre du monde. Si tout fonctionne, la publicité est colossale, mais si un grain de riz, aussi petit soit-il, vient gripper la belle mécanique, alors les colportages les plus insidieux pollueront l'événement. Voilà le prix de la notoriété olympique : être adulé ou décrié. A prendre ou à laisser !

Il y a huit ans, Athènes avait essuyé les railleries de la planète lorsqu'elle avait reconnu son incapacité à respecter le planning des constructions. Et quand les athlètes du monde entier avaient débarqué, assoiffés d'exploits, ils avaient découvert des installations achevées, certes, mais isolées au milieu d'étendues vierges où les décors olympiques faisaient cruellement défaut. Il y a quatre ans, Pékin, dont l'agenda des infrastructures était cette fois scrupuleusement res-

pecté, avait essuyé les attaques des pacifistes, alarmés par le traitement que les Chinois réservaient aux Tibétains. Nombre d'observateurs avaient également soulevé la question des droits de l'Homme. Il avait fallu tout le poids de la propagande communiste pour mettre un terme à ces débats et concentrer les caméras sur les performances sportives.

Cette année, alors que la crise économique secoue l'Europe depuis des mois, Londres est attaquée sur les questions sociales. Les émeutes de 2011 sont encore dans toutes les mémoires. Et puis, il y a aussi le terrorisme, dont la capitale britannique a été victime en juillet 2005. C'est sur ces points brûlants, d'actualité, que les Jeux Olympiques de Londres seront jugés. On oublie cependant un peu vite que le comité d'organisation avait fait de la protection environnementale l'un de ses objectifs prioritaires. Dans ce domaine, on distinguera les effets d'annonce et la réalité. L'éolienne

géante (130 mètres de haut), nommée l'Ange de Leyton, ne verra finalement jamais le jour. Un mauvais point pour les Britanniques puisque cette éolienne devait produire près de 5 % de l'énergie utilisée par le parc olympique. Autre raté : les sacs plastiques. Boris Johnson, maire de Londres, avait pris l'engagement solennel d'interdire les sacs plastiques dans toute la ville. Rien n'a changé et ce ne sont pas moins de 7 milliards de poches plastiques qui ont circulé pour la seule année 2010.

Tout n'est donc pas parfait, mais il serait injuste de vilipender les organisateurs. Ainsi, le stade olympique a été construit en partie grâce à des matériaux recyclés. Le parc olympique contient, pour sa part, une station de gestion des eaux de pluie, un centre énergétique avec centrale au gaz naturel et un poste électrique intelligent. Même la flamme olympique a été pensée écologiquement en étant produite via un combustible bien moins polluant que la paraffine, utilisée jusqu'ici. Autant dire que si les JO de Londres ne seront sûrement pas totalement écologiques, ils auront le mérite indiscutable d'œuvrer dans le bon sens et d'éveiller les consciences •

Le centre aquatique des Jeux Olympiques de Londres a été construit à l'aide de matériaux recyclés.

Graham Mellor

“ Je suis une athlète déterminée et exigeante ”

”

Championne d'Europe 2008 du 200 m dos en petit bassin sous les couleurs de la France, Aleksandra Putra évoluera en 2012 sous la bannière polonaise, son pays natal et celui de ses parents.

La décision peut sembler radicale, presque farfelue, mais ce serait mal connaître Aleksandra Putra, Polonaise de naissance, Française de cœur et Américaine de formation ! Une nageuse au long cours qui impressionne par sa détermination, son audace et sa curiosité. Championne d'Europe 2008 du 200 m dos en petit bassin avec l'équipe de France, la titulaire d'un Bachelor en finances et en relations internationales a décidé, au printemps 2011, d'évoluer sous les couleurs de la Pologne, son pays natal et celui de ses parents. A 26 ans, la nageuse du CNO Saint-Germain continue de s'épanouir sur tous les tableaux : personnels, aquatiques et affectifs. Un vrai tour de force !



(Ph. M&S/Franck Puygèrè)

Aleksandra, pourquoi as-tu décidé de nager sous la bannière polonaise ?

Cela fait plusieurs années que j'en avais envie et que j'y songeais sérieusement... Mais je suis vraiment reconnaissante envers la France et la Fédération Française de Natation qui m'ont toujours soutenue lors de ma carrière.

Quel est ton meilleur et ton pire souvenir en natation ?

Le meilleur, ce sont sans hésitation les Jeux Olympiques d'Athènes en 2004 et mon titre de championne d'Europe du 200 m dos récolté en petit bassin en 2008. Le plus mauvais ? Sans doute les championnats du monde à Montréal en 2005. En plus de mes médiocres résultats, c'était une période difficile sur le plan personnel.

Si tu ne devais retenir qu'une chose de ta carrière, qu'est-ce que ce serait ?

Je suis très fière d'avoir réussi à mener mes études de front tout en nageant à haut niveau. Je suis aujourd'hui Bachelor en finances et en relations internationales.

Et quelle profession aimerais-tu exercer à l'issue de ta carrière de nageuse ?

Je voudrais travailler pour une institution internationale telle que le Fonds Monétaire International (FMI) ou bien dans une entreprise qui me permettrait de concrétiser des projets de développement dans les anciens pays soviétiques, en particulier en Pologne.

Dans quel endroit aimerais-tu vivre plus tard ?

J'adore voyager donc je me verrais bien vivre à plusieurs endroits (sourire). J'ai également une liste de pays et de villes que je tiens à visiter. Actuellement, New-York m'intrigue énormément, mais je crois que j'aurais du mal à vivre aux Etats-Unis. Je préfère la vie en Europe.

As-tu des amis dans le milieu de la natation ?

Bien sûr. Je me suis toujours très bien entendue avec mes coéquipières de l'Université de Georgia, même si elles ne nagent plus depuis quelques temps. Sinon, je suis proche de la nageuse allemande Sarah Poewe.

Et selon toi, la natation est-elle un sport d'équipe ?

J'ai appris à aborder la natation comme une discipline collective lors de mon passage aux Etats-Unis. Depuis, je pense que lorsqu'on se sent bien dans un groupe d'entraînement, que l'on s'y épanouit pleinement, cela donne plus de force. C'est aussi un soutien considérable lorsque l'on traverse des périodes difficiles.

“ Je suis très fière d'avoir réussi à mener mes études de front tout en nageant à haut niveau. Je suis aujourd'hui Bachelor en finances et en relations internationales. ”

Justement, comment fais-tu pour évacuer les jours sans ?

Je me dis que j'ai énormément de chance de vivre ma passion à plein temps tout en ayant une famille et des amis merveilleux. Il faut en profiter et savourer ce bonheur même dans les moments difficiles.

Qu'est-ce qui t'irrite le plus dans ton quotidien d'athlète de haut niveau ?

Le manque de temps !

Et quel est ton petit plaisir les jours de grande fatigue ?

Je m'offre un cadeau ou bien une gourmandise.

Quelle nageuse es-tu ?

Je suis une athlète déterminée et très exigeante avec moi-même. Ce qui n'est pas toujours simple d'ailleurs (rire)...

Quels sont tes points forts ?

Sur le plan physique : ma taille, 1m81. Cela peut aussi être un désavantage, mais pour nager, je pense que cela aide. Sur le plan technique, je dirais ma glisse. J'adore cette sensation. Enfin sur le plan mental, je continue de progresser. J'ai longtemps douté de mes capacités. Il m'a fallu du temps pour me sentir forte.

Qu'est-ce que t'a apporté Fabrice Pellerin, l'entraîneur de l'ON Nice que tu as rejoint en 2010 ?

Fabrice est un entraîneur très exigeant et je pense être devenue plus forte mentalement. Sur le plan physique, Nice dispose d'une super équipe de préparateurs physiques. Je pense avoir beaucoup gagné en coordination, ce qui n'était pas gagné au départ (sourire) !

Dans quels domaines peux-tu encore progresser ?

Coulée, départ, virage... On travaille beaucoup ces points à l'entraînement. Plus on répète un bon mouvement, plus il sera facile de le reproduire en compétition. Fabrice (Pellerin) programme des exercices sympas et souvent originaux pour travailler des aspects techniques souvent subtils mais très importants.

Et en quoi le plaisir est-il un moteur de performances ?

C'est essentiel, si je ne prenais pas de plaisir, je ne nagerai pas. Il y a toujours de la douleur dans une grande performance sportive, mais elle est souvent agréable à ressentir.

Qu'est-ce qui te plaît pendant une compétition ?

L'ambiance, la tension, la pression,

l'ébullition permanente et collective. C'est enivrant !

Quel est le nageur ou la nageuse qui t'inspire ?

L'Américaine Natalie Coughlin est une athlète incroyable, doublée d'une personne géniale. J'admire ce qu'elle fait dans mais aussi hors de l'eau. Elle arrive à assouvir plusieurs passions à la fois et je trouve cela fantastique.

Et hors natation, quels sont les athlètes qui te font vibrer ?

Le tennismen serbe Novak Djokovic est assez surprenant, mais sinon je soutiens l'équipe des Boston Celtics en NBA (basket) *

Recueilli par M.-C. P. (avec A. C.)



Congrès pétillant

Au total, ce ne sont pas moins de 300 congressistes qui se sont retrouvés à Reims début novembre pour le sixième congrès de la Fédération Française de Natation.

Du vendredi 11 au dimanche 13 novembre 2011, Reims a accueilli le sixième congrès des clubs de la Fédération Française de Natation. Un rassemblement basé sur le dialogue qui a permis de fixer les principaux axes de développement de la natation tricolore jusqu'aux Jeux Olympiques de Rio en 2016.

Edito

L'édition 2011 du Congrès des clubs FFN, qui s'est déroulé à Reims du vendredi 11 au dimanche 13 novembre 2011, restera « un grand cru ». Les clubs présents ont montré une richesse humaine incontestable permettant d'envisager un avenir fédéral adapté à un environnement contraint et incertain. Après l'esprit d'Orléans, le souffle de Saint-Malo, la bulle de Reims apporte une série de solutions pour le fonctionnement des clubs, l'exigence des territoires et les liaisons fédérales entre l'échelon central, les structures décentralisées et les clubs adhérents. Les conclusions et propositions qui en ont résulté sont téléchargeables sur le site fédéral : www.ffnatation.fr.

Dominique Bahon

Quelques jours avant l'ouverture du Congrès de Reims, le président Francis Luyce n'avait pas manqué de rappeler l'intérêt de ce sixième rassemblement champenois : « On ne vient pas à Reims pour le plaisir mais pour réfléchir. Nous avons besoin de nous écouter, de nous parler les yeux dans les yeux. Les clubs doivent se sentir bien au sein de la FFN. Ils sont sa richesse. Avec mon équipe, nous voulons qu'il y ait de l'action autour de sujets comme le club dans son territoire, la gestion des équipements. » En une phrase, tout est dit.

A Reims, en présence de cinq grands témoins prestigieux, les dirigeants des clubs et de l'institution fédérale se sont concentrés sur trois axes de réflexion majeurs : le club dans son fonctionnement interne, le club dans son territoire et le club dans sa fédération. « Le moins que l'on puisse dire, c'est que tous les participants ont joué

le jeu », se félicite Dominique Bahon, Secrétaire général de la FFN. « Comme à Saint-Malo en 2007, ce congrès restera comme un grand moment de démocratie directe. On sent que la professionnalisation qui se développe dans notre discipline ne concerne pas uniquement les nageurs de haut niveau. Les présidents de club sont tout aussi inspirés et entrepreneurs. » Et dans les faits, que retenez-vous de ce Congrès 2011 ?

« A l'issue des discussions, deux pistes de réflexion émergent », indique Louis-Frédéric Doyez, Directeur général de la FFN. « D'abord, le souci de décliner la politique fédérale à tous les territoires. Il nous faut désormais nous adresser au plus grand nombre. Il ne peut plus s'agir uniquement d'un projet fédéral, mais bien d'un projet de la natation française toute entière. Par ailleurs, un désir de mutualisation s'est également dégagé. Il nous faut partager nos ressources, tant humaines que matérielles, afin, une fois encore, de servir l'intérêt

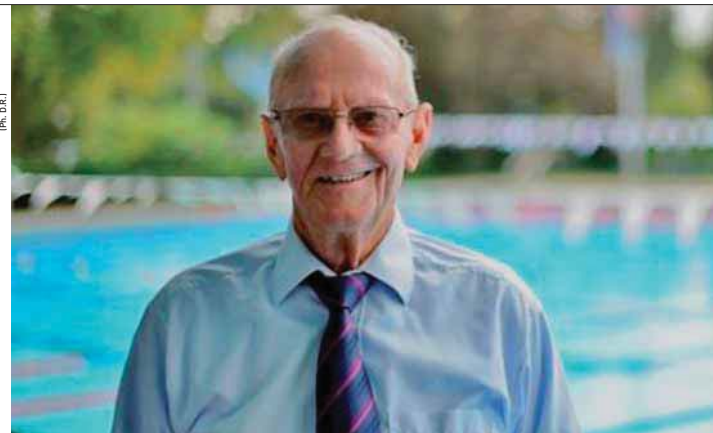
de la natation française. » « La Fédération Française de Natation doit être en phase avec son époque », renchérit Dominique Bahon. « Aujourd'hui, à l'heure des réseaux et d'une interactivité globale, nous ne pouvons pas faire l'économie d'une refonte du pacte fédéral », note Louis-Frédéric Doyez.

« Nous avons besoin de nous écouter, de nous parler les yeux dans les yeux. Les clubs doivent se sentir bien au sein de la FFN. Ils sont sa richesse. (Francis Luyce) »

« Nous devons impérativement établir des bases de travail plus participatives car les acteurs de la natation ont gagné en compétence. » A l'image des performances collectives des nageurs de

l'équipe de France, désireux de se fondre dans les relais nationaux, la Fédération française par le désormais « d'unité » et de « dé-concentration ». « Il est temps de valoriser nos richesses », conclut Dominique Bahon. « Nos clubs sont riches de savoirs et de connaissances. Leurs dirigeants ne demandent qu'à partager leurs ressources pour l'intérêt de la natation. »

Adrien Cadot



Il faut que la FFN s'implique dans la construction des nouvelles piscines, car qui est plus compétent qu'elle pour gérer des bassins ?

Laurent Horter devant le nouveau complexe du Mulhouse Olympic Natation.

« Les équipements : un chantier prioritaire »

Si la natation brille par ses résultats, il lui reste à relever le colossal challenge des équipements. Depuis le Plan des 1 000 piscines lancé dans les années 1970, aucune opération d'envergure nationale n'a été menée. Aujourd'hui, la France souffre d'un cruel déficit d'infrastructures. L'occasion de rencontrer Laurent Horter, président du comité régional d'Alsace et du Mulhouse Olympic Natation qui dispose depuis le 17 septembre 2011 d'un complexe sportif flambant neuf.

Pourquoi le club du MÔN s'est-il doté d'une nouvelle infrastructure ?

Après les Jeux Olympiques de Sydney, nous avons décidé de pérenniser le haut niveau à Mulhouse. Le titre mondial de Roxana Maracineanu (200 m dos à Perth en 1998) et sa médaille d'argent olympique nous ont donné un poids considérable. Reste que comme la plupart des structures françaises, nous avons été confrontés à des problèmes de place. A l'époque, nos nageurs occupaient un tiers des piscines de la municipalité, les autres créneaux étant réservés aux scolaires et au public.

En fin de compte, personne ne s'y retrouvait ?

Les trois catégories d'utilisateurs souffraient du manque de place. En lançant le projet d'un nouveau complexe sportif à Mulhouse, nous avons démontré que cela libérerait des créneaux pour le public et les scolaires, et qu'à terme cela améliorerait considérablement les conditions de service.

N'a-t-il pas été trop difficile de convaincre les pouvoirs publics ?

Le Mulhouse Olympic Natation est un pôle France depuis de nombreuses années, un bastion de la natation qui dispose d'une tradition de haut niveau. Il n'a

donc pas été difficile d'obtenir le soutien du CNOSF, de la Fédération, de la région, du Conseil Général du Haut Rhin et de l'agglomération mulhousienne.

A combien s'élève le coût de l'opération ?

Il avoisine les sept millions d'euros.

Cela n'a rien de disproportionné pour un équipement de cette envergure.

Bien au contraire, c'est plutôt modeste. Traditionnellement, les budgets flirtent davantage avec les douze millions d'euros.

Alors comment êtes-vous parvenu à limiter les coûts ?

En contrôlant et en maîtrisant les moindres étapes du chantier. Cela demande d'être disponible et attentif, mais c'est faisable. En éditant ce complexe, j'avais à cœur de prouver à mes collègues présidents de région qu'il est tout à fait possible de construire une piscine moderne parfaitement adaptée aux exigences du haut niveau.

Vous considérez donc que la France souffre d'un déficit d'infrastructures ?

C'est évident. Nous sommes

peut-être la troisième ou quatrième nation mondiale en termes de résultats, mais nous émarquons beaucoup plus loin pour ce qui est des équipements. Lors du dernier Congrès de Reims, il est clairement ressorti que les équipements constituaient l'un des chantiers prioritaires de la Fédération. Selon moi, l'idéal serait que toutes les régions disposent d'un centre d'entraînement de haut niveau. Il faut que la FFN s'implique dans la construction des nouvelles piscines, car qui est plus compétent qu'elle pour gérer des bassins ? Et puis il en va de notre avenir. Comment détecter des jeunes et les former s'il faut sans cesse partager des lignes d'eau ?


Recueilli à Angers par A. C.

Le complexe en chiffres

Accessibilité de 6 à 21 heures
365 jours ouvrables
Budget de 7 millions d'euros
Capacité d'accueil de 140 nageurs
Bassin de 50 m sur 25 m
Création de 9 emplois

Phil, hémophile aime l'eau

Réalisation par la FFN avec Novo Nordisk, Partenaire Santé de la FFN. (Pour plus d'infos : www.novonordisk.fr).
Nous remercions Me Malika Makhloufi et Me Patricia Lezeau, respectivement infirmières coordinatrices des CTH de l'hôpital Necker et de l'hôpital du Kremlin-Bicêtre.

Aujourd'hui on va commencer la séance par un cours sur l'échauffement.


La natation est un sport qui fait travailler tous les muscles du corps. Il est donc très important de bien s'échauffer, par des mouvements lents et des étirements, pour éviter les problèmes musculaires.



Pour la phase étirements, nous utiliserons le « stretch-band », appelé aussi « bande de résistance ».

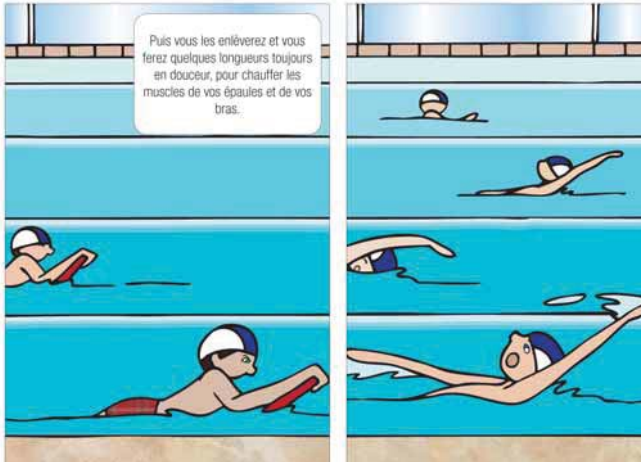


Cette bande de tissu souple et élastique sert à échauffer et à étirer les muscles en douceur. Elles sont très utilisées dans la rééducation. Nous l'utiliserons au début de chaque séance.



Après le stretch, vous prendrez les palmes et une planche chacun, pour des mouvements de jambes lents afin d'habituer vos muscles à l'effort.

Puis vous les enlèverez et vous ferez quelques longueurs toujours en douceur, pour chauffer les muscles de vos épaules et de vos bras.




Pour ceux du niveau «expert» si vous le souhaitez, vous avez été sélectionnés pour participer à une compétition de natation, qui se déroulera au centre Osseja, près de Font Romeu.



C'est pour toi ça Phil ! Faut qu' tu participes !



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



PRÈS DE 600 HÔTELS VOUS
RÉSERVENT UN ACCUEIL PRIVILÉGIÉ

DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS ⁽¹⁾

17€ ou 21€ ou 24,50€

Dans les hôtels Campanile et Kyriad

24,50€ ou 30€

Dans les hôtels Kyriad Prestige

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

DES SERVICES SUR-MESURE ⁽¹⁾

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

UN AVANTAGE EXCEPTIONNEL POUR LES CLUBS

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

RÉSERVEZ VOTRE SÉJOUR

@ campanile.com
@ kyriad.com

☎ 0 825 34 34 37
(N° d'appel dédié à la FF Natation)

POUR EN SAVOIR +

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



⁽¹⁾ Tarifs et services soumis à conditions, valables jusqu'au 31 août 2012 sous réserve de disponibilité les vendredis, samedis, dimanches, jours fériés et veilles de jours fériés. Voir toutes les conditions de l'offre sur welcomsport.com.