

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnotation.fr

Actu

➤ Les maîtres
en France page 20

Autour du Monde

➤ Episode n°10 :
le Japon
page 26

Insolite

➤ La natation nuit-elle
à la féminité ?
page 30



Championnats de France L'heure de vérité

Ils sont prêts pour une année en or.
Et vous ?



EDF est fière de soutenir, grâce à son Team EDF™, 36 athlètes européens en route vers les Jeux Olympiques et Paralympiques de 2012, à Londres.

Soutenez le Team EDF™ sur facebook.com/teamedf



133

Natation Magazine
www.ffnatation.fr

Natation Magazine
N°133 • Mars 2012

Édité par la Fédération Française de Natation, TOUR ESSOR 93, 14 rue Scandicci, 93 508 PANTIN.
Tél. : 01.41.83.87.70
Fax : 01.41.83.87.69
www.ffnatation.fr

Numéro de commission paritaire
0914 G 78176 - Dépôt légal
à parution

Directeur de la publication
Francis Luyce

Rédacteur en chef
Adrien Cadot
adrien.cadot@ffnatation.fr

Ont collaboré à ce numéro
Rémi Chevrot, Frédéric Decock,
Celia Delgado Luengo, Raymond
Demarle, Eric Huynh, Pierre
Lejeune, Graham Mellor, Christos
Paparrodopoulos

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

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

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

Affiches de la Nuit de l'Eau 2012
et des championnats de France
incluses dans ce numéro



L'heure de vérité !

Nous y sommes presque ! Dans quelques jours, l'élite de la natation française se retrouvera dans le bassin Paul Asséman de la piscine de Dunkerque pour huit jours d'un combat acharné (dimanche 18 au dimanche 25 mars). **C'est là, à quelques kilomètres de la terre britannique qui accueillera les Jeux du 27 juillet au 12 août 2012, dans l'un des bastions de notre discipline, que nos champions se disputeront leur qualification olympique.**

L'enjeu est énorme, colossal ! Alain Bernard, notre champion olympique du 100 m nage libre, Hugues Duboscq, triple médaillé olympique de brasse, Fred Bousquet, mais aussi Camille Lacourt et Jérémy Stravius, nos deux champions du monde ex-aequo du 100 m dos, Yannick Agnel, Camille Muffat, Fabien Gilot, Alexianne Castel, William Meynard, Mélanie Henique et bien sûr **l'incontournable Laure Manaudou, dont j'espère sincèrement qu'elle atteindra ses objectifs, tous rêvent d'être à Londres en juillet prochain afin de perpétuer nos succès planétaires.**

Depuis les Jeux Olympiques d'Athènes en 2004, nous traversons un âge d'or, la période la plus faste de la Fédération Française de Natation, tant en termes de distinctions que de joies partagées. **Je songe à tous ces sourires, à ces rires et ces larmes parfois, à ces exploits uniques, retentissants, à ces records exceptionnels et aux incroyables émotions que génèrent les campagnes européennes et mondiales de nos athlètes auprès des Français.**

Je crois que nous pouvons savourer chacune de ces victoires, mais en aucune façon nous en satisfaire. Nous ne construirons pas l'avenir de la natation en scrutant le passé. Je crois enfin que **notre quête olympique est une œuvre collective qui prend racine dans nos clubs, nos comités départementaux et régionaux et se prolonge dans les événements prestigieux que la Fédération organise depuis plusieurs années** : le Meeting International de Nancy, l'Open Make Up For Ever de natation synchronisée, la Nuit de l'Eau, dont la cinquième édition est programmée le samedi 31 mars 2012, et l'Open EDF de natation qui célébrera son sixième anniversaire les vendredi 6 et samedi 7 juillet 2012.

Il n'y a que collectivement et conjointement que nous gagnerons à nouveau. Restons unis pour la natation, votre discipline, notre passion !

« En route pour la victoire. »

Francis Luyce,
Le Président



6 ARRÊT SUR IMAGE

L'actualité en photo

En s'adjugeant le Grand Prix de Santa Fé le 5 février 2012, Joanes Hedel a remporté l'une des épreuves les plus prestigieuses de la natation longue distance.

8 ARRÊT SUR IMAGE

L'actualité en photo

Les Niçois Yannick Agnel et Camille Muffat ont profité du Meeting de Nice pour faire clairement étalage de leurs ambitions olympiques.



10 RENCONTRE

Pauline Ado :

« Le spectacle de la natation me fascine »
Championne du monde junior, la Basque de 21 ans est aujourd'hui l'une des meilleures surfeuses de la planète. Entretien exclusif.

12 BREVES

Toute l'info des bassins

Anvers perd les championnats d'Europe au profit de Debrecen, la générosité d'Alain Bernard et la frustration de Jérémy Stravius...

14 BREVES OLYMPIQUES

En attendant les Jeux

La retraite de Gemma Mengual, Blur jouera live aux JO, Rome renonce aux JO de 2020 et Tokyo se dit prêt à affronter un séisme...



16 LE CHIFFRE DU MOIS

Michael Phelps s'estime à 7/10 de sa forme. Alors qu'il aborde la dernière ligne droite de sa carrière, l'Américain affirme avoir retrouvé l'envie et l'allant qui lui faisaient défaut depuis les JO de Pékin.

17 A LIRE

Entre les lignes d'eau il y a des mots

Coup de cœur pour l'*Anthologie du sport gadeloupéen* d'Harry Méphon (HC Editions)

18 HISTOIRES D'EAU

Comptez-vous participer à la Nuit de l'Eau 2012 ?

Le 31 mars, la FFN et l'UNICEF organisent la cinquième édition de la Nuit de l'Eau pour récolter des fonds au profit des enfants du Togo.

19 LE MATCH

Muffat-Pellegrini : à couteaux tirés

Souveraine sur 200 et 400 m nage libre depuis le retrait de Laure Manaudou, Federica Pellegrini voit émerger depuis quelques mois l'ombre menaçante de Camille Muffat.



20 ACTU

Les maîtres en France

En progression constante depuis plusieurs années, la natation maître est désormais en phase de structuration. Etat des lieux d'un essor annoncé !

24 ACTU

Londres est-elle prête ?

A moins de six mois des Jeux Olympiques, la capitale britannique s'apprête à accueillir le plus grand événement sportif de la planète.



26 AUTOUR DU MONDE

Episode n°10 : le Japon

Au pays du Soleil Levant, on voue un culte sans limite à l'esthétisme de la natation synchronisée et aux champions olympiques, considérés à certains égards comme l'égal des dieux.

30 INSOLITE

La natation nuit-elle à la féminité ?

On entend souvent dire que la natation embellit les hommes mais quelle nuit à la féminité. Pour tenter d'y voir plus clair nous avons mené l'enquête auprès de la gent masculine ?



32 DOSSIER

Championnats de France à Dunckerque

Du 18 au 25 mars, l'élite de la natation tricolore a rendez-vous dans le Nord pour se disputer des titres nationaux et décrocher un sésame olympique. Etat des forces en présence.

38 DECOUVERTE

Bassin de vie

En Cisjordanie, la natation n'est clairement pas une priorité du quotidien. Pourtant, dans un quartier populaire d'Hébron, une minorité découvre depuis quelques mois les plaisirs aquatiques.

40 UN PEU D'HISTOIRE

Coubertin - le Seigneur des Anneaux

Inspiré par les Jeux de Much Wenlock qui se disputaient outre-manche, le baron Pierre de Coubertin rêvait de placer le sport au cœur des préoccupations éducatives.

42 CONSEILS

Pour enchaîner, récupérez !

Longtemps mésestimée, la récupération est désormais au cœur de la pratique sportive, professionnelle comme amateur.

45 ECOL'EAU

La pollution de l'air londonien fera-t-elle courir des risques aux athlètes ?

Comme il y a quatre ans, plusieurs médecins anglo-saxons se sont inquiétés des effets néfastes que pourrait avoir la pollution londonienne sur le système respiratoire des athlètes engagés aux JO.

46 HORS LIGNES

Rouault, le goût des autres

Mon premier est un double champion d'Europe, mon second un nageur détenteur et mon tout forme Sébastien Rouault, 25 ans, couronné sur 800 et 1500 m nage libre aux Euro 2010 de Budapest.

48 VIE FEDERALE

La Nuit de l'Eau

Participez à la Nuit de l'Eau et mobilisez-vous pour faciliter l'accès à l'eau potable des enfants du Togo.

50 BANDE DESSINEE

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

Des ploufs sans "oups"



Évitez les petits accidents embarrassants avec les maillots de bain jetables Huggies® Little Swimmers®. A la mer comme à la piscine, ils ne gonflent pas dans l'eau et leurs côtés détachables et repositionnables permettent un change plus pratique. Rendez-vous sur www.littleswimmers.fr



Partenaire de la FFN



Agnel et Muffat impressionnant

Les Niçois, Yannick Agnel, champion d'Europe 2010 du 400 m nage libre et Camille Muffat, double médaillée mondiale de bronze en 2011, ont profité du Meeting de Nice en février pour s'illustrer tous les deux sur 200 m nage libre. Muffat, 22 ans, a signé la deuxième performance mondiale de l'année en 1'55''99, à seulement quatre centièmes de son meilleur temps, tandis qu'Agnel, 19 ans, s'est emparé du meilleur chrono de l'année en 1'45''52 devant son partenaire Clément Lefert (1'47''39). « C'est mon meilleur temps de la saison, ça prouve qu'on est sur la bonne voie. Ça peut le faire si on continue comme ça jusqu'à Dunkerque », a déclaré le jeune prodige de la natation tricolore.



“ Le spectacle de la natation me fascine ”

En ce mois de mars, Pauline Ado s'échelonne sur les vagues de la Gold Coast en Australie, site de la première épreuve du World Tour, le circuit qui réunit les 17 top-surfeuses de la planète. Pour l'ex-championne du monde junior (2006 et 2009), il s'agira de la deuxième saison au sein de l'élite mondiale. Après une première année de « rookie » qui s'est plutôt bien déroulée - neuvième du classement final -, la jeune basque de 21 ans vise un « top 5 » en 2012. Rencontre.

Vous êtes en ce moment en Australie, pour le début de la saison de surf, c'est le paradis des surfeurs mais aussi des nageurs...

Oui, c'est impressionnant de voir comment tous ceux qui vivent près des côtes nagent très régulièrement. Même en mer, ce qui est beaucoup moins le cas en France. Et puis, le week-end, ils font beaucoup d'exercices de sauvetage côtiers. Il y a aussi énormément de piscines d'eau de

mer très fréquentées, tout près des plages. Tout ça explique sûrement le fait que l'Australie ait autant de bons nageurs. En tout cas, quand je suis en Australie, j'aime beaucoup profiter de ces piscines.

Doit-on comprendre que la natation, pour vous, c'est plutôt lors des pauses détente ?

Pas seulement. De la natation, j'en fais un peu, surtout l'hiver, dans le

cadre de ma préparation foncière. Mais, je crois que me voir nager ferait bien rire un nageur. Parce qu'évidemment, je nage comme une surfeuse ! En tout cas, pour moi, c'est bénéfique. Plus je nage, plus j'ai confiance en moi quand les conditions sont difficiles.

Nager comme une surfeuse, ça ressemble à quoi concrètement ?

Disons que je n'allonge pas assez les bras, parce qu'on a tendance à reproduire le geste qui nous fait avancer quand on « rame » sur le surf.

Mais, vous considérez-vous comme une bonne nageuse ?

En termes de chronos ou de vitesse, je ne pense pas ! Mais, pour ce qui est de pouvoir se sortir de conditions difficiles, oui.



Revenir à la nage, ça vous est déjà arrivé en compétition ?

Oui, par exemple au Brésil l'année de mon titre de championne du monde junior en 2006, mon leash avait cassé lors de la série juste avant la finale et j'ai perdu mon surf. Par chance, j'avais déjà entériné mes scores. Finalement, j'ai gagné. Lorsqu'on nage ce n'est jamais énorme mais avec les vagues, le vent ça n'a évidemment rien à voir avec de la natation en piscine. On ne respire pas du tout de la même façon !

Justement, vous faites quoi lors de vos entraînements en piscine ?

Un peu de vitesse, de fractionné, parfois des exercices d'apnée. Ce sont des séances qui durent entre une heure et une heure et demie. Mais, l'essentiel de ce que je recherche en nageant, c'est la relaxation. Nager me vide la tête.

Est-ce que vous travaillez la technique plus spécifiquement ?

Un peu, mon préparateur physique Yoann Caudal qui entraîne aussi le club de triathlon de Saint-Jean-de-Luz me donne quelques conseils, mais je recherche plus l'intérêt physiologique lorsque je nage. En tout cas, en crawl, puisque c'est ce que je pratique essentiellement, on a beaucoup plus la sensation de glisse qu'en surf.

La technique, la glisse, c'est ce que vous regardez lorsque vous suivez la natation, si vous la suivez d'ailleurs...

Si, si... Je suis les grands rendez-vous. Je suis amatrice de sport en général. J'ai d'ailleurs suivi les derniers Mondiaux à Shanghai (août 2011, Ndr). Ce qui me fascine, c'est le spectacle qu'offre ce sport : les angles sous l'eau, la vitesse, la glisse qu'on arrive à percevoir, c'est hyper beau à voir.

Dans ce « spectacle » y a-t-il des nageurs qui vous impressionnent plus particulièrement ?

Pas forcément. De ce point de vue-là, je suis plus grand public, lorsque des Français signent des perfs, je suis derrière eux : Camille Lacourt, Jérémy Stravius, Hugues Duboscq, Alain Bernard... Et puis, lorsque j'étais plus jeune, j'étais assez admirative de Laure Manaudou. En fait, ce qui m'intéresse surtout, c'est la manière dont les nageurs se fixent des objectifs, ressentent la pression, le stress, le doute, leur façon de réagir par rapport aux adversaires.

J'aime lire les interviews d'autres sportifs ou tout simplement les analyses des journalistes. Souvent, je m'y retrouve.

C'est pour cela que j'aime lire les interviews d'autres sportifs ou tout simplement les analyses des journalistes. Souvent, je m'y retrouve.

Vous venez de dire « j'étais assez admirative de Laure Manaudou », ce n'est plus le cas ?

Non, je le suis toujours ! D'ailleurs, toutes les histoires qu'elle a eues avec la presse m'ont fait mal au cœur. Elle a été pas mal attaquée quand elle faisait des contre-performances et lorsqu'on est athlète, on sait qu'on a plutôt besoin de soutien dans ces cas-là. Pour elle, la médiatisation a été assez extrême et moi qui suis plutôt réservée, je crois que j'aurais eu du mal avec ça. Evidemment, ce sont des choses qui s'apprennent et il ne faut pas non plus cracher complètement dans la soupe. Le sport vit de sa médiatisation. C'est logique. Mais moi, j'aime ma vie plutôt normale, même si parfois j'aimerais davantage de reconnaissance pour le surf féminin.

La reconnaissance, ce serait peut-être de voir le surf intégré au programme olympique (1), vous y croyez ?

Ce serait un rêve d'être sélectionnée pour la France. Mais, c'est encore un peu compliqué, parce que c'est un sport à jugement qui dépend beaucoup des conditions climatiques. Peut-être que lorsque l'on saura enfin construire des piscines à vague dignes de ce nom... En attendant, le fait que les disciplines free-style aient intégré les JO d'hiver montrent que le surf a aussi sa place. C'est un sport fun, dans l'ère du temps. Ça viendra tôt ou tard... *

Entretien réalisé par Frédéric Decock

Double championne du monde junior en 2006 et 2009, la Française Pauline Ado, 21 ans, est aujourd'hui l'une des meilleures surfeuses de la planète.

J'ai suivi les derniers Mondiaux à Shanghai. Ce qui me fascine, c'est le spectacle qu'offre ce sport : les angles sous l'eau, la vitesse, la glisse qu'on arrive à percevoir, c'est hyper beau à voir.

(1) La Fédération Internationale de Surf a postulé en 2011 pour entrer au programme des Jeux Olympiques de 2020 mais a été recalée.

→ **Pour Agnel, la reine c'est le 200**
Le Nicolis de 19 ans ne s'en cache pas : « Pour moi la course reine, c'est le 200 m nage libre. Partout dans le monde, c'est pareil. Les meilleurs nageurs sont sur 200 m. Le 100 m, c'est bien, c'est une super course, je commence à m'amuser de plus en plus dessus. J'arrive à faire des bons chronos dessus alors forcément j'ai des ambitions et j'en aurai à Dunkerque ».

→ **Demande en mariage**
Chaque année, des vidéos de demandes en mariage plus originales les unes que les autres apparaissent sur Internet. L'année 2012 pourrait bien devenir une année de référence en la matière. Début février, le nageur américain Matt Grevers, vainqueur du 100 m dos au Grand Prix du Missouri, a profité de son passage sur la première marche du podium pour demander sa compagne, la nageuse Annie Chandler, en mariage. La jeune femme, visiblement très émue, a accepté sans attendre. Cette vidéo, postée sur Youtube le 11 février, a d'ores et déjà dépassé le million de vues.

→ **Qui sera le porte-drapeau ?**
C'est un honneur à vie, une ligne marquée en gras sur le CV, une fonction forte et symbolique. Etre porte-drapeau se mérite, et certains ont commencé à battre la campagne avant la décision du 10 juin. Mais avant de savoir qui d'Alain Bernard, Tony Parker (basket), Laura Flessel (escrime), Christophe Lemaître (athlétisme) ou Jérôme Fernandez (handball) endossera cette illustre responsabilité, on se souviendra que Christine Caron a été la première femme à porter le drapeau aux Jeux de Mexico, en 1968. « C'était une autre époque », pour la vice-championne olympique du 100 m dos à Tokyo en 1964. « Même en portant ce symbole fort pour le sport féminin, cette désignation n'avait pas la même dimension, comme c'est le cas aujourd'hui. Cela prend des proportions énormes. »

→ **Magnussen a la cote**
À en croire les cotes attribuées par les bookmakers, l'Australien James Magnussen serait le grand favori pour le titre olympique de l'épreuve reine qui se disputera cet été à Londres. Un statut qui amuse beaucoup le colosse de l'hémisphère sud : « Sur quoi ils se basent ? Mon sacre à Shanghai ? C'est de l'histoire ancienne. Et si j'ai bien nagé en janvier, mon mois de février est un peu plus poussif. Je ne suis pas déçu par mes derniers chronos, mais je manque de jus. Ce qui m'embête surtout c'est que je déteste faire une course sans être capable de la nager à fond. Mais il faut en passer par là. Etre aussi lent n'est pas marrant. »

Bon vent Charlotte!

Droit de réponse du CN Brest suite à l'article publié dans *Natation Magazine* n°126 (mai-juin 2011).
« Le passé est construit à partir du présent, qui sélectionne ce qui, à mes yeux, est historique, c'est-à-dire précisément ce qui, dans le passé, s'est développé pour produire le présent. » (Edgar Morin)
Ce n'est pas sans une certaine tristesse, une certaine amertume du travail non achevé, que le Club Nautique Brestois a laissé filer sa petite étoile « Charlotte » vers les paysages ensoleillés du Sud de la France. Formée au club depuis sa plus tendre enfance, Charlotte, véritable petite sirène, montre des qualités certaines pour la natation, et est très rapidement prise en main par l'entraîneur du Pôle Espoir Morgan Dufour qui la façonne à devenir une véritable championne. Intégrant rapidement les équipes de France, Charlotte est vouée à une belle carrière de nageuse et, le Club Nautique Brestois en est conscient. Suite à une entrevue avec ses parents, les élus de la ville de Brest, le président régional et départemental, le proviseur du lycée, le CTS et l'entraîneur du Pôle Espoir, des propositions lui sont soumises pour mener à bien carrière sportive et scolaire. Le Club Nautique Brestois lui offrait donc la possibilité de continuer scolarité et sportivement dans sa voie. Fort d'un Pôle Espoir et d'un Centre Labellisé d'Entraînement, le Club Nautique Brestois a la qualité d'être un club formateur, reconnu par les plus hautes instances, dont l'objectif est d'amener les jeunes athlètes à côtoyer l'élite ; ainsi Marianne Le Verge, Katarin Queleennec, Johann Le Bihan, Gilles



(Ph. KNSP/Stéphane Kempnauer)

Rondy nageurs formés au club, ont porté haut les couleurs brestoises et françaises sur les scènes internationales, alliant carrière sportive et scolaire. Le Club Nautique Brestois ne tient aucune rancœur quant au choix de Charlotte, et continue à suivre les performances de sa « petite protégée », espérant du fond du cœur la voir sur les plus hautes marches des podiums mondiaux. Bon vent « petite sirène » et que tes exploits t'envoient au firmament. »

Claude Pouliquen, président du Club Nautique Brestois.

Euro 2012 : Anvers déclare forfait

Les prochains championnats d'Europe ne se dérouleront pas à Anvers (Belgique) mais dans la ville hongroise de Debrecen, a fait savoir le jeudi 16 février la Ligue Européenne de Natation. « Le 3 février nous avons perdu un sponsor important. La conséquence financière du retrait de ce partenaire, dont je préfère taire le nom, était telle que nous n'avons pas réussi à résoudre ce problème », a déclaré Straetemans, membre de la société organisatrice de l'Euro avorté d'Anvers. « Nous avons travaillé pendant dix mois pour organiser l'événement. Malheureusement, nous n'avons pas de boule de cristal et nous ne pouvions pas prévoir une chose pareille. Mais pour notre image, ce n'est pas une bonne chose. » La LEN a précisé par ailleurs que les championnats de plongeon seraient maintenus du 15 au 20 mai à Eindhoven (Pays-Bas) tandis que les épreuves de natation synchronisée, initialement prévues à Anvers, seraient aussi déplacées dans la ville néerlandaise. Les dates de ces épreuves doivent encore être confirmées.



(Ph. KNSP/Stéphane Kempnauer)

Bernard fidèle à ses racines

Tout champion olympique qu'il est, Alain Bernard n'en a pas oublié ses racines comme il vient de le démontrer en offrant à la relève des bassins aubagnais un chèque de 19 200 €, fruit de son partenariat avec la marque Gillette. Un chèque que Gérard Guidoni, le président d'Aubagne natation, a reçu en main propre d'un jeune homme qu'il connaît bien. « Alain m'avait téléphoné avant les fêtes de Noël pour me dire que son sponsor allait me téléphoner. Je ne savais pas pourquoi. C'est finalement quelqu'un de la multinationale qui m'a contacté. Lorsque l'on m'a annoncé la somme, je n'ai pas réalisé tout de suite, » sourit Gérard Guidoni.



Magazine
Natation
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"/>

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

Je règle :
par chèque à l'ordre de Horizons Natation



Ph. MSP/Philippe M. L'Herminier

Mengual tire sa révérence

A 34 ans, Gemma Mengual, emblème de la natation synchronisée ibérique, a annoncé sa retraite début février. **Après une pause maternité en 2010, la naïade avait décidé d'aller jusqu'aux Jeux de Londres avant de se raviser.** Accompagnée de ses anciennes partenaires de sélection, l'Espagnole a expliqué qu'elle mettait fin à **une carrière auréolée de 46 médailles toutes compétitions confondues**, dont deux médailles d'argent aux Jeux Olympiques de Pékin et une médaille d'or aux championnats du monde de Rome en 2009. **« Tout ce que je pouvais donner, je l'ai donné. Tout ce que nous avons fait au cours de ces années, le sacrifice, la persévérance, tout cela a servi à réinventer un sport »**, a déclaré Gemma Mengual.

Le parcours de la flamme débutera à Olympie

Les organisateurs des Jeux Olympiques de Londres ont annoncé que la flamme olympique sera allumée le 10 mai à Olympie, site qui accueillait les Jeux durant l'Antiquité. **Après un parcours d'une semaine en Grèce, la flamme débarquera le 18 mai pour un trajet de 70 jours dans toute la Grande-Bretagne** avant la cérémonie d'ouverture programmée le vendredi 27 juillet. Les organisateurs ont également déclaré que la **cérémonie durant laquelle sera allumée la flamme aura lieu dans les ruines mêmes du temple d'Héra, où se déroulaient les Jeux antiques.**

Londres craint les indignés

La ministre britannique de l'Intérieur, Theresa May, **veut éviter que les campements des « indignés », militants anticapitalistes, ne prolifèrent pendant les Jeux Olympiques.** Voilà pourquoi, elle aurait demandé au comité d'organisation **« d'utiliser tous les moyens à sa disposition »** pour s'opposer à l'installation de tels campements tout en rappelant, par ailleurs, **les risques de voir les JO visés par des « cyberactivistes »** qui pourraient notamment **s'en prendre aux sites des sponsors.** Les mesures de sécurité autour des Jeux devraient coûter près de 1,2 milliard d'euros, un record dans l'histoire de l'Olympisme. **Au total, pas moins de 24 000 personnes – vigiles, volontaires et militaires – seront mobilisées pour assurer le bon déroulement des épreuves.**

Le chiffre : 291 %

Afin de satisfaire les millions de spectateurs qui viendront assister aux compétitions olympiques, les trafiquants d'alcool ont **semblé-t-il mis les bouchées doubles depuis quelques mois.** En valeur marchande de saisis, ce type de trafic aurait fait un bond de **291 %** pour la seule année 2011.

JO 2020 : l'Italie renonce

En plein marasme économique, à l'instar de l'ensemble des pays de la zone euro, l'Italie a finalement décidé de retirer la candidature de Rome pour l'organisation des Jeux Olympiques de 2020. **Le chef du gouvernement italien, Mario Monti, a annoncé que la prise en charge d'un événement de cette dimension serait un acte « irresponsable ».** **« Nous avons perdu une grande occasion, mais nous ne pouvons qu'accepter la décision du gouvernement »**, a réagi Mario Pescante, responsable du comité d'organisation des JO de Rome. **« La décision du gouvernement était bien pensée, et due exclusivement à des motifs économiques. »** Cela n'a pas empêché Mario Pescante de faire part de son amertume pour un projet sérieux qui aurait été l'occasion de valoriser le pays tout entier.



Ph. D. RJ

Le groupe Blur jouera aux JO

Le groupe britannique Blur devrait donner une prestation live lors de la **cérémonie de clôture des Jeux Olympiques de Londres.** L'événement aura lieu le 12 août 2012 et réunira deux autres groupes anglais : The Specials et New Order. **Le chanteur de Blur, Damon Albarn, avait également été pressenti comme directeur artistique de la cérémonie d'ouverture de l'événement international** avant que le réalisateur Danny Boyle n'obtienne finalement le poste.

Ph. MSP/Stephane Kempfman



Lionel Horter : « Laure est capable de décrocher sa qualification »

Pour le directeur des équipes de France, **Lionel Horter, qui supervisa la carrière de Laure Manaudou de janvier à août 2008, la championne olympique 2004 a de vraies chances de se qualifier pour les Jeux Olympiques de Londres.** **« Ce qu'elle a réalisé en janvier est nettement mieux que ce qu'elle avait fait à Atlanta, en décembre, lors des championnats américains. Elle est maintenant à deux secondes du temps requis pour se qualifier aux Jeux. Son niveau de performance est intéressant à ce moment de la saison. Elle est partie chercher du calme aux Etats-Unis. Elle a aussi pu se confronter à une autre culture. Elle en avait besoin et envie. Techniquement, elle est bien placée. Son physique est au point. Elle est capable de décrocher sa qualification pour les Jeux. »**

« Iles des Merveilles » en cérémonie d'ouverture

La cérémonie d'ouverture des Jeux de Londres présentera les **« Iles des Merveilles »** a révélé, début février, le directeur artistique de la cérémonie, Danny Boyle. **« Nous essaierons de montrer qui nous sommes, qui nous avons été et qui nous voulons être »**, a poursuivi le cinéaste britannique, réalisateur des films **Slumdog Millionnaire** et **Trainspotting.** La cérémonie, qui débutera à 21 heures heure locale le vendredi 27 juillet prochain, devrait durer plus de trois heures.



JO 2020 : Tokyo Vs la Terre

Le responsable de la candidature de Tokyo à l'organisation des Jeux de 2020 a affirmé, mi-février, que la capitale japonaise serait capable de réduire l'impact d'un éventuel tremblement de terre pendant la compétition. **« En ce qui concerne les normes de sécurité, le Japon est très strict. Si cela se produit, nous avons toutes sortes de mesures déjà préparées »**, a déclaré Masato Mizuno, directeur du comité de candidature. Tokyo mais également Istanbul, Bakou, Doha et Madrid ont d'ores et déjà déposé leur dossier de candidature. L'élection de la ville organisatrice est prévue le 7 septembre 2013 à Buenos Aires. **Prétendante malheureuse aux JO de 2016, la capitale japonaise espère cette fois l'emporter pour organiser ses deuxièmes Jeux Olympiques d'été, après ceux de 1964, les premiers en Asie (cf. page 27).** L'archipel a été frappé le 11 mars 2011 par un séisme de magnitude 9 et un tsunami géant qui ont dévasté le nord-est de Honshu, l'île principale, faisant près de 21 000 morts. **La catastrophe a provoqué de surcroît un accident nucléaire à la centrale de Fukushima Daiichi, à 220 km au nord-est de Tokyo, ce qui avait contraint à l'évacuation de 80 000 personnes.**

Primes juteuses pour les Russes

Troisième au tableau des médailles des JO de Pékin en 2008 (23 en or, 21 en argent, 28 en bronze, Ndlr), la Russie s'est donné les moyens de figurer de nouveau sur le podium final des Jeux de Londres. **Ainsi, les responsables du sport russe ont d'ores et déjà promis de reverser 100 000 euros aux champions olympiques.** La prime s'élèvera à 63 000 euros pour une médaille d'argent et à 43 000 euros pour une médaille de bronze. Les meilleurs sportifs recevront, en outre, un versement supplémentaire par les autorités des communes où ils résident, auquel s'ajouteront les primes des sponsors. **Ainsi, la ville de Saint-Petersbourg a annoncé le versement d'une prime d'environ 25 000 euros pour une médaille d'or.** A titre de comparaison, la France offrait 50 000 euros pour un titre olympique en 2008, 20 000 euros pour la médaille d'argent et 13 000 euros pour le bronze. A chacun sa motivation !



Ph. iStock.com

→ Muffat récompensée

La Niçoise Camille Muffat, 22 ans, a reçu début février dans les salons du quotidien Nice-Matin, le Trophée de l'USJSF 2011. Jean-Marc Michel, président de l'Union syndicale des journalistes sportifs de France, et Olivier Biscaye, directeur des rédactions de Nice-Matin, lui ont remis ce prix qui récompense une personnalité du sport pour ses performances et ses relations avec la presse.

Camille Muffat est récompensée après Christophe Lemaitre en 2010 et Michel Desjardes en 2009.

→ L'Étoile de Martin

Le 15 février dernier, l'association L'Étoile de Martin et nos confrères de Nageurs.com ont organisé un relais géant à la piscine de Levallois à l'occasion de la journée mondiale contre le cancer pédiatrique. Au total, ce sont 125 nageurs qui ont participé à l'événement qui a permis de récolter près de 8 479 euros.

→ MPF 17 ans du 800 m nage libre

L'Antibois Luca Fasulo a profité du Meeting de Nice, mi-février, pour s'adjuger la deuxième place du 800 m nage libre derrière Sébastien Rouault et renouveler la meilleure performance française 17 ans en 8'09"50. Cette nouvelle référence efface celle du Marseillais Lucas Vigorito qui avait couvert la distance aux Euro 2011 juniors de Belgrade en 8'10"49.

→ Orthographe

La question nous a été posée par un lecteur, Xavier Durand : « Comment orthographe-t-on exactement l'ustensile que l'on glisse entre les cuisses d'un nageur pour lui bloquer les jambes : un pull-boy ou un pull-buoy ? » Après vérification, il semblerait que l'orthographe exacte soit « pull-buoy », que l'on traduirait littéralement de l'anglais par « bouée pour tirer » car il sert à travailler la première partie du mouvement de bras, au moment où le nageur tire, le long du haut du corps, avant la poussée, le long des cuisses.

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

» Le Chiffre du mois

7/10

Soit l'état de forme dans lequel s'est déclaré Michael Phelps, nageur le plus titré de l'histoire olympique avec 14 titres, début février. « **Il m'aura certainement fallu deux ans, deux ans et demi pour retrouver la motivation** », a expliqué l'Américain qui disputera cet été à Londres ses derniers JO avant de tirer sa révérence. « C'est assez difficile d'en déterminer la raison exacte. Il n'y avait plus de passion, moins d'excitation », a ajouté Phelps, soulignant toutefois qu'un sursaut avait eu lieu en août 2011 lors des championnats du monde de Shanghai, où il a remporté quatre médailles d'or sur 100, 200 m papillon et avec les relais 4x100 m et 4x200 m nage libre. « Je suis excité, comme je ne l'ai plus été depuis les Jeux Olympiques de Pékin en 2008 », a lancé le protégé de Bob Bowman, qui aura l'occasion à Londres de rentrer un peu plus dans l'histoire olympique en tentant de battre le record du plus grand nombre de médailles (tous métaux confondus) détenu par la gymnaste russe Larisa Latynina (18 entre 1956 et 1964). Le nageur de Baltimore, âgé de 26 ans, en possède déjà 16 au total (dont 2 de bronze en 2004).

Ph. ANSP/Franck Fugère



AGENDA

18-25 mars

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

23-24 mars

Plongeon : Diving World Series, Pékin (Chine)

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)

13-14 avril

Plongeon : Diving World Series, Moscou (Russie)

20-21 avril

Plongeon : Diving World Series, Tijuana (Mexique)

26-29 avril

Plongeon : Meeting International des jeunes A et B (ouvert aux C), Dresde (Allemagne)

1^{er} mai

Eau libre : Championnat de France du 5 km indoor, Dunkerque (Nord)

3-6 mai

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

Plongeon : Grand Prix FINA du Canada, Montréal

9-11 mai

Nat' course : Championnats de France FFSU, Thiers (Puy-de-Dôme)

12-13 mai

Nat' course : Interclubs benjamins et minimes 2012, lieux à déterminer par région

16-20 mai

Plongeon et nat' synchro : Championnats d'Europe, Eindhoven (Pays-Bas)

17-20 mai

Nat' synchro : Championnats de France d'été juniors, seniors et toutes catégories, Sète (Hérault)

18-19 mai

Nat' course : Coupe des régions minimes et cadets Jean-Pommat, Metz (Moselle)

21-27 mai

Nat' course : Championnats d'Europe, Debrecen (Hongrie)

28 mai-2 juin

Nat' course : Quinzièmes Océanias, Dumbéa (Nouvelle-Calédonie)

Et aussi...



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

Jérôme Lebanner & Daniel Van Craenenbroeck
Editions Amphora (www.ed-amphora.fr)

144 pages (390 photos), 24,50 €

Adoptées par les forces armées et les athlètes russes durant la Guerre froide, les kettlebells débarquent aux États-Unis au début des années 2000 et connaissent un succès retentissant. Les kettlebells ? Oui, de grosses boules de fonte avec une poignée. Adaptées à une méthode russe spécifique, elles contribuent à développer la force fonctionnelle que l'on peut directement transposer dans le cadre de sa pratique sportive.



LE COACHING DES ACTEURS SPORTIFS, UNE NÉCESSAIRE PROFESSIONNALISATION DU MANAGEMENT SPORTIF POUR GÉRER SES RESSOURCES HUMAINES.

Cyril Baqué (préface de Patrice Lagisquet)

Chiron éditeur
198 pages, 19,50 €

Psychologue du sport, préparateur mental, consultant en ressources humaines, Cyril Baqué a souhaité à travers cet ouvrage partager son expérience du management des acteurs du sport. Tour à tour manager, mentor, psychologue, stratège, éducateur, coach, gestionnaire de ressources humaines, l'entraîneur d'aujourd'hui a fort à faire. L'auteur considère que la professionnalisation du haut niveau exige, aujourd'hui plus que jamais, une organisation pertinente et de nouvelles approches.



NAGER DANS LE VRAI

Alexandre Popov
Le cherche midi éditeur
218 pages, 14,94 €

Alexandre Popov est à la natation ce que Carl Lewis est à l'athlétisme : une légende. Entré dans la légende du sprint aux Jeux d'Atlanta (1996) en signant le premier doublé olympique de l'histoire sur 50 et 100 m nage libre, le Tsar manque de mourir quelques semaines plus tard lors d'une agression au couteau à Moscou. Il lui faudra seize mois pour se remettre de ses blessures et conserver son titre mondial sur 100 m avant de battre le record du monde du 50 m nage libre.

Ph. IMEPRÉ/Étienne Kermittier

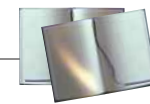


Menu d'entraînement

150 m brasse jambes seules avec 5 ciseaux à droite puis 5 à gauche	150 m
6x75 m crawl en conservant la même vitesse + stop 30 secondes	450 m
3x100 m Jambes avec palmes (deux nages au choix)	300 m
2x200 brasse tuba + stop 30 secondes	400 m
600 m nage libre Paddles en veillant à la technique	600 m

Séance totale : 1 900 m

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



Coup de Cœur

→ ANTHOLOGIE DU SPORT GUADELOUPÉEN

Harry P. Méphon (préface Roger Bambuck)

HC Editions
360 pages, 50 €

C'est un ouvrage colossal, monumental pourrait-on dire. Un hommage historique et un concentré d'humanisme qui retrace l'histoire du sport guadeloupéen avec un souci du détail rare. Dans cette anthologie du sport guadeloupéen, originale par l'analyse qu'elle développe, mais aussi originaire, l'auteur identifie clairement la pratique sportive comme un élément majeur de la culture et du patrimoine guadeloupéens. Les faits sociohistoriques relatés permettront ainsi aux moins initiés de saisir certaines réalités supposées, connues du grand public mais demeurées souvent occultées, ignorées dans leur poids culturel, leur dimension symbolique et leur exemplarité. A découvrir sans tarder !



Ph. Retelid

La question du mois

Comptez-vous participer à la Nuit de l'Eau 2012 ?

Les vendredi 30 et samedi 31 mars, la Fédération Française de Natation et l'UNICEF organisent la cinquième édition de la Nuit de l'Eau. Une nouvelle occasion de récolter des fonds pour faciliter l'accès à l'eau potable des enfants du Togo. Serez-vous de la partie ?

Mathilde M. : « Evidemment, c'est un rendez-vous que je ne rate plus depuis deux ans maintenant. Outre le fait que je passe un moment très agréable avec mes filles, je trouve important de se mobiliser de manière ludique pour une cause aussi précieuse. »

Dominique C. : « J'ai découvert cette opération caritative l'an passé. C'est l'un de mes fils qui m'a demandé de l'accompagner à la piscine avec deux copains pour y participer. Honnêtement, je ne savais pas du tout de quoi il s'agissait, mais en attendant que les enfants terminent leur baignade, j'ai déambulé dans la piscine de notre quartier et j'ai discuté avec les bénévoles de l'UNICEF. Cela s'est révélé passionnant et très instructif. Cette année, j'y retourne avec mon fils, et mon maillot de bain cette fois. »

Carole A.-V. : « J'ai longtemps été bénévole pour les Restos du Cœur alors ce genre de cause me touche. Dans nos sociétés de consommation, on oublie parfois trop rapide-



(Ph. Festival)

ment que le monde souffre. On nous parle de crise, de politiques d'austérité, mais concrètement on demeure assez distant des préoccupations primaires. Avec la Nuit de l'Eau j'ai découvert un nouveau type d'engagement où le plaisir est associé à une prise de position humaniste. Je serai dans l'eau le 31 mars, c'est sûr ! »

Didier R. : « J'ai participé à toutes les Nuits de l'Eau depuis 2008. Il faut

dire que je suis un nageur licencié, donc l'information m'a été transmise par mon club. Maintenant, je pense que l'on pourrait améliorer la communication autour de cet événement pour drainer davantage de monde. »

Erwan B. : « Moi, je ne suis pas trop baignade ou piscine, mais avec ma femme nous avons tenu à faire un effort pour emmener nos enfants à cet événement et leur faire découvrir les joies aquatiques et certaines thématiques fondamentales comme l'eau, la pauvreté et la solidarité. C'est très formateur pour les jeunes. Alors oui, on y sera encore cette année. »

demandé où il fallait installer l'appareil. Le maillot de bain s'est révélé désastreux. En fait, il suffit simplement de l'accrocher à la lanière des lunettes, directement sur le bonnet de bain. De la sorte, vous n'êtes aucunement perturbé dans votre effort. Et ensuite ? Ensuite, eh bien, c'est génial. Tout simplement extra ! Je suis un fan de rock n'roll dans l'éternel, donc j'ai débuté ma séance par un 800 m crawl avec les Rolling Stones dans les oreilles. Et vous pouvez me croire, nager avec « Start me up » et « Jumping Jack Flash » est une expérience enthousiasmante. Pour un peu on ne ressentirait plus la fatigue. Pour un peu j'ai dit... Mais lorsque cette dernière s'est invitée dans mes bras, j'ai zappé sur Coldplay pour poursuivre ma séance en souplesse. Et une fois encore, le résultat s'est révélé formidable. Un petit détail néanmoins si comme moi vous êtes prompts à reprendre les refrains de vos groupes fétiches : évitez de chanter sous l'eau !

Pierre Lejeune

ON AIME

Le professionnalisme et la passion de l'Américain Michael Phelps pour sa discipline. Interrogé fin janvier sur l'imminence de la fin de sa carrière (programmée pour la fin des Jeux Olympiques de Londres sauf rebondissement de dernière minute, Ndlr), le superstar des bassins a répondu avec sincérité : « C'est fou de penser de qu'il ne me reste plus que quelques mois de compétition. Ce n'est vraiment pas beaucoup. J'essaye de prendre le plus de plaisir possible à l'entraînement et d'en apprécier chaque moment. J'ai encore des objectifs, c'est ce qui permet de rester motivé jusqu'au bout. Je vais tout faire pour les atteindre. Ce sera dur mais je ne veux pas finir sur une fausse note ».

LA DÉGLA DAVID DOUILLET

« Je parie sur plus de médailles qu'à Pékin (...). On a un potentiel pour avoir au moins 12, 13, 14 médailles d'or. C'est un peu ambitieux, mais le sport français doit l'être », a lancé le ministre des Sports David Douillet, double champion olympique de judo (catégorie poids lourds), en janvier dernier lors de sa première visite du parc olympique londonien.

J'ai testé pour vous...

Le Mp3 aquatique

Quand le rédacteur en chef de Natation Magazine m'a proposé de rédiger ma chronique mensuelle sur les Mp3 aquatiques j'ai bien cru à une blague. L'espace d'un instant, je me suis demandé de quelle manière j'allais pouvoir m'immerger avec mon iPod sans risquer de l'endommager. Et puis en me renseignant sur Internet je me suis aperçu que plusieurs marques avaient développé des Mp3 aquatiques pour accompagner les nageurs durant leurs entraînements. Comment s'en procurer ? Tout simplement dans les enseignes distribuant des produits de sport. Légers, discrets et parfaitement étanches, ces petits engins m'ont immédiatement tapé dans l'œil. Et quand est-il du son ? Parce que si le design de ces bestioles est sympa, encore faut-il qu'elles remplissent leur mission première : envoyer du lourd dans un environnement à priori hostile ! Une fois à la piscine, je me suis d'abord

A COUTEAUX TIRÉS

Entre ces deux-là, c'est l'entente cordiale. Guère plus. Souveraine sur 200 et 400 m nage libre depuis le retrait de Laure Manaudou, l'Italienne Federica Pellegrini voit émerger depuis quelques mois une nouvelle tricolore affamée : Camille Muffat.

Sujet réalisé par A. C.

DEUX MONSTRES

Camille. Révêtée en 2005, aux championnats de France de Nancy où elle avait dominé, à seulement 15 ans, la championne olympique Laure Manaudou sur 100 m 4 nages, la Niçoise a longtemps été présentée comme la nouvelle pépite de la natation tricolore. Si son talent n'a jamais fait aucun doute, Camille a trop longtemps dilué dans sa polyvalence et une capacité hors-normes à enchaîner les épreuves. Il aura finalement fallu attendre la déception des Euro de Budapest, d'où elle rentre bredouille en individuel, pour qu'elle étoffe enfin son palmarès international : championne du monde 2010 du 200 m nage libre en petit bassin puis double médaillée de bronze mondial sur 200 et 400 m nage libre à Shanghai (août 2011).

Federica. A seulement 23 ans, et après déjà une longue expérience au plus haut niveau, la belle brune est sans contestation possible la reine de la natation transalpine. Double championne olympique et quadruple championne du monde, la nouvelle petite amie de Filippo Magnini est un phénomène, une star people autant qu'une nageuse bourrée de talent. En proie à des crises d'angoisse, parfois stressée et espiègle, Federica n'en demeure pas moins ultra compétitive à chacun des grands rendez-vous internationaux. Et si depuis le décès de son mentor Alberto Castagnetti, l'Italienne a du mal à se stabiliser, elle reste la grande favorite des 200 et 400 m nage libre des Jeux Olympiques de Londres.

TOUT POUR PLAIRE

Camille. Introvertie et peu expansive, on oublie souvent que Camille n'a que 22 ans. « Elle est sur le devant de la scène nationale depuis un long moment déjà », confirme son entraîneur Fabrice Pellerin. Mais depuis deux saisons, la nageuse semble plus détendue, en phase avec elle-même et notamment avec l'image de championne qu'elle véhicule désormais. Parce que derrière cette timidité se cache un tempérament de feu. En septembre 2010, de retour des championnats d'Europe de Budapest où elle a déçu, la Niçoise décide de se concentrer sur le crawl et d'en finir une bonne fois pour toute avec le 4 nages, son épreuve fétiche. Un choix judicieux couronné de succès quatre mois plus tard par son premier titre mondial sur 200 m nage libre (Dubai, petit bassin).

Federica. Non contente d'affoler les chronos dans tous les bassins de la planète, l'Italienne est aussi une habituée des magazines et des chroniques people. En Italie, les journaux ont fait d'elle l'une de leurs coqueluches favorites. Des étonnant dès lors que sa séparation d'avec Luca Marin pour les beaux yeux et les pectoraux gonflés de Filippo Magnini ait fait la une plusieurs jours d'affilée. De l'autre côté des Alpes, Federica est une reine, une diva que ses crises d'angoisse ou ses caprices propulsent invariablement sur le devant de l'actualité. Reste que la brune, avide de mode et de shopping, demeure une athlète parfaitement consciente de son statut et maître de son image.

LONDRES

Camille. Après sa somptueuse saison 2010-2011, l'Azuréenne n'a qu'un objectif : se hisser sur un podium olympique et confirmer ses deux médailles de bronze décrochées aux Mondiaux de Shanghai. « Elle a les moyens d'aller plus haut », prédit son coach Fabrice Pellerin, « mais il lui reste aussi beaucoup de réflexes à acquérir. Dans ce sens, les championnats du monde 2011 ont constitué un excellent apprentissage. » D'autant que la Niçoise dispose depuis plusieurs saisons désormais d'un environnement concurrentiel qui peut contribuer à élever son niveau. « L'émergence de Yannick Agnel est une chance », abonde Fabrice Pellerin. « Camille n'est plus seule, la pression est aussi sur Yannick. Et s'il gagne, elle aura envie de l'imiter. »

Federica. Qui pourra battre l'Italienne dans quelques mois à Londres ? Difficile à dire, même si beaucoup parient justement sur la Française Camille Muffat. Mais plus que ses rivales, c'est elle que Pellegrini doit craindre. Depuis la mort de son entraîneur, Alberto Castagnetti, Federica a nagé sous la houlette de Stefano Morini, puis de Philippe Lucas avec lequel elle a réalisé d'excellents Mondiaux de Shanghai. Dernièrement, la championne italienne avait décidé de placer sa confiance en Federico Bonifacinti. 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 ».



(Ph. M&S/Franck Fagnere)

(Ph. M&S/Julie Cozanne)

Les maîtres en France

L'année olympique qui débute est l'occasion de dresser un état des lieux de la situation des maîtres. Une discipline dont les effectifs sont en progression constante et dont la Fédération Française de Natation a de tout temps souhaité soutenir le développement.

Sujet réalisé par Eric Huynh

LES MAÎTRES, C'EST QUOI ?

La natation maître est une des six disciplines de la FFN (avec la natation course, le plongeon, la natation synchronisée, le water-polo et l'eau libre). **Les nageurs maîtres sont un peu les vétérans de la natation** puisque la discipline s'adresse aux nageurs âgés de plus de 25 ans (20 ans aux Etats-Unis) qui ont l'ambition de s'aligner en compétition. Il existe des maîtres en natation, mais aussi en plongeon, en natation synchronisée et en water-polo. Si la natation maître existe en France depuis une vingtaine d'années, les autres disciplines se lancent progressivement. **La synchro prend son envol, avec l'organisation d'une première édition des championnats nationaux de synchro master** distincte des championnats de France « jeunes ». Le plongeon reste encore confidentiel et est essentiellement représenté par la section niçoise. Le water-polo, quant à lui, est encore peu développé en France.

LA COMMISSION DES MAÎTRES

L'engagement de la Fédération Française de Natation aux côtés des maîtres ne se dément pas. **Dès ses premiers pas, la Fédération a soutenu et encadré l'essor de la discipline.** Aujourd'hui, Guy Dupont est le président de la commission des maîtres. C'est lui qui anime et coordonne les activités fédérales en direction des maîtres. Elles englobent notamment : **la labellisation des meetings maîtres, la mise à jour des règlements (coefficients d'âge, notamment) et la gestion des records.** La FFN organise également les plus grandes compétitions : championnats de France été et hiver, circuit national des maîtres, championnat national interclubs.

LES SPECIFICITES DE LA NATATION MAÎTRE

Les règlements qui s'appliquent à la natation course sont identiques pour les maîtres. **La natation maître est également divisée en catégories d'âge, sauf qu'à la place des cadets, juniors, seniors, les nageurs sont répartis au sein de tranches de cinq ans (elles sont de dix ans pour la natation synchronisée, Ndlr).** Un C1 a ainsi entre 25 et 29 ans, un C2 entre 30 et 34 ans, etc. En relais, on additionne l'âge des quatre participants pour obtenir un total qui permet de classer le relais par catégorie : R1 pour les relais dont la somme des âges des nageurs est inférieure à 120 ans, R2 pour les 120 à 159 ans, etc.

Les compétitions régionales sont ouvertes à tous les nageurs licenciés, quel que soit leur niveau. **A l'inverse, les championnats de France et les compétitions internationales nécessitent, eux, de satisfaire à des minima qui doivent avoir été réalisés au cours des deux dernières saisons.**

Enfin, on notera que les compétitions régionales se courent toutes catégories d'âge confondues – et même parfois tous sexes confondus – tandis que les compétitions nationales et internationales, elles, se disputent par sexe et catégorie d'âge.

QUI SONT LES MAÎTRES ?

Les maîtres sont, pour les deux tiers, des hommes. Ils ont en moyenne 40 ans. **Socialement, les catégories socio-professionnelles supérieures (professions libérales et intellectuelles supérieures) et les métiers en lien avec l'univers de la piscine (surveillant de bassin, entraîneur de clubs) sont largement représentés.** La discipline recense environ 15 000 représentants en France, mais il est difficile de disposer d'un chiffre précis puisque les licences de la FFN ne font plus la distinction entre natation course et natation maître. **Ce qui est certain, en revanche, c'est que les effectifs des maîtres ne cessent de progresser.** Quantitativement, les régions les plus actives sont l'Île-de-France, la Normandie, les Pays de Loire et la Dauphiné-Savoie.

LE CIRCUIT NATIONAL DES MAÎTRES

Le circuit national des maîtres existe depuis une dizaine d'années. **Il a été créé par des nageurs du Bordeaux Etudiants Club (BEC), regroupés au sein de l'association France Maîtres Natation.** Il a pour vocation de fédérer les principales compétitions maîtres. Le principe est simple : à chaque compétition les nageurs accumulent des points en fonction du temps réalisé et de la table de cotation avant qu'un classement final ne détermine le vainqueur en fin d'année. **En 2010, la Fédération Française de Natation a pris les rênes de l'épreuve pour en assurer le développement.** Conséquence logique et immédiate : en 2012, pour la première fois, les trophées de l'édition 2011 seront remis lors des championnats de France d'hiver à Angers.

Classement 2011

Femmes

1. Michèle Schneider (Villeurbanne, C5) - 16 338 points
2. Sylvie Allery (LPR, C4) - 13 915 pts
3. Denise Feltz (AS Gien, C3) - 11 848 pts

Hommes

1. Jean-Claude Lestideau (Grande-Synthe, C9) 20 286 points
2. Stéphane Hugot (Bordeaux EC, C7) 16 922 pts
3. François Carles (Vallauris, C6) 16 921 pts

Clubs

1. Villeurbanne Natation - 175 855 points
2. Nautic Club Alp 38 - 149 015 pts
3. EMS Bron - 112 924 pts



Jean Leemput, 98 ans, continue de s'aligner aux compétitions maîtres.



(P. Eric Huynh)

(P. Eric Huynh)

Témoignage

Malia Metella : « La natation maître rassemble des gens passionnés, des amoureux des joutes aquatiques. C'est convivial, chaleureux et à mon avis ce n'est que le début pour cette discipline car cela permet à tout le monde de s'affronter dans un bon esprit. »

LES INTERCLUBS

S'il est une compétition dont le succès ne se dément pas, ce sont bien les interclubs des maîtres. **Pour faire face à l'engouement croissant que suscite cette compétition, l'épreuve se déroule désormais en deux temps : d'abord des qualifications régionales puis une finale nationale.** En janvier 2004, la première édition de ce qui allait devenir le Meeting National Interclub avait réuni 37 équipes, sans sélection préalable. En 2010, ce ne sont pas moins de 78 formations qui se sont opposées en Ile-de-France ! En 2011, 365 équipes ont participé aux épreuves régionales et la finale a rassemblé la bagatelle de 65 formations.

En maîtres, pour comptabiliser les points on applique un coefficient au nombre de points bruts de la table de cotation. En clair, ce coefficient varie en fonction de l'âge du nageur et du record du monde de la catégorie. Un système ingénieux mis au point par les spécialistes normands qui l'utilisèrent dès le début des années 2000 dans leur championnat régional avant que le principe ne soit repris par toutes les régions avant de s'imposer à l'échelon national. **Le huitième Meeting National Interclub des Maîtres s'est tenu les 28-29 janvier 2012 à Chalon-sur-Saône.** A cette occasion, l'ACBB s'est imposé pour la septième année consécutive.



(Ph. M&P/Séraphine Kempfman)

LES CHAMPIONNATS DE FRANCE

Les championnats de France ont lieu, comme en natation course, deux fois par an. En petit bassin l'hiver et en bassin de 50 mètres l'été. **Les premiers championnats de France se sont tenus en 1987, à Vichy, en grand bassin.** A l'époque, les maîtres ne rassemblaient alors qu'une poignée d'illuminés Des visionnaires en réalité ! Les championnats se disputent durant plusieurs années à Vichy avant que les championnats d'hiver supplantent ceux d'été et deviennent la plus grande compétition de natation en France, en nombre de participants. **Le record de participation a été établi en 2007 avec 2 300 participants.** Suite à cette édition, les temps de qualification seront instaurés pour limiter les effectifs. Ils n'ont fait des lors que se durcir, élevant considérablement le niveau de performance. A terme, la Fédération française estime que 1 500 nageurs engagés l'hiver et 1 000 l'été sont des chiffres vers lesquels il faut tendre. Pour cela, elle ne peut quasiment compter que sur les grilles de temps.

LES COMPETITIONS INTERNATIONALES

En alternance, la Fédération Internationale de Natation et la Ligue Européenne de Natation organisent des championnats du monde et d'Europe de natation maîtres. **Des compétitions qui regroupent en un lieu unique les épreuves de natation, de plongeon, de water-polo, d'eau libre et de natation synchronisée.** Historiquement, les premiers championnats du monde des maîtres se sont déroulés à Tokyo (Japon), en 1986. En France, il n'existait alors pas de championnat national. Sans surprise, la maigre délégation tricolore ne ramène pas de médaille. Il en va de même pour les premiers championnats d'Europe en 1987 à Blackpool, en Angleterre. **Il faut attendre les Mondiaux de 1988 à Brisbane (Australie) pour voir les Français décrocher leurs premières breloques.** Parmi les médaillés, la Mulhousienne Yvette Kaplan Bader, qui demeure fidèle au poste. Les premiers titres datent, eux, des championnats du monde de Rio de Janeiro, organisés en 1990. En plongeon, le Niçois Romuald Borgo est un compétiteur régulier des compétitions maîtres internationales. **C'est**



(Ph. Eric Hoymil)

lui qui a enlevé la première médaille tricolore des Euro de Stockholm (Suède) en 2005. En natation synchronisée, l'Aixoise Céline Lobello a décroché la première médaille fran-

çaise dans la spécialité (l'argent des Euro de Cadix en 2009, Ndlr) avant que la Bordelaise Anne Becquet (photo avec Sylvie Neuville) n'obtienne un premier titre mondial en 2011.



(Ph. M&P/Francis Esgerel)

LES STARS DE LA DISCIPLINE

Si les anciens internationaux français ont longtemps boudé les épreuves maîtres, les champions étrangers ont laissé une empreinte indélébile dans les tablettes de la discipline : **Martina Moravcova, Dara Torres, Rowdy Gaines, Mark Foster, Stefan Nystrand ou Gary Hall Jr. ont à un moment ou un autre nagé avec les maîtres.** Lors des derniers championnats d'Europe, à Yalta, les stars de la natation ukrainienne, Sylyantiev et Lisogor entre autres, étaient au rendez-vous. **Les grands champions étrangers considèrent de plus en plus souvent les compétitions maîtres comme des occasions de se tester, sans pression, dans des compétitions intermédiaires, judicieusement placées dans leur calendrier.** Dans les rangs tricolores, ils sont nombreux à s'y être essayés, notamment Alena Popchanka et Hugues Duboscq (photo). Le Havrais a d'ailleurs promis qu'il n'hésiterait pas à y revenir lorsqu'il aurait clos sa carrière professionnelle. Avec de tels ambassadeurs, les maîtres n'ont pas à craindre l'avenir.



Le 23 novembre dernier, le team EDF, composé notamment des nageurs Alain Bernard, Hugues Duboscq et Coralie Balmy, s'est rendu à Londres pour découvrir les sites qui accueilleront les Jeux Olympiques cet été.

Londres est-elle prête ?

Il y a sept ans maintenant, le 6 juillet 2005 pour être tout à fait exact, Londres empochait les Jeux Olympiques 2012 au détriment de Paris. Une victoire surprise arrachée au dernier tour qui laissa les représentants français abasourdis et un brin dépités tandis que Sebastian Coe et Tony Blair souriaient d'aise et de contentement. Aujourd'hui encore, il faut l'admettre, la pilule a du mal à passer chez certains, notamment auprès de l'actuel ministre des Sports, David Douillet, ardent défenseur du projet Paris 2012 en son temps. **Maintenant que la déception est passée, et à peu près digérée, une question demeure : la capitale londonienne est-elle prête à accueillir les Jeux ?**

À croire David Douillet, de retour d'une visite des installations olympiques début janvier, la réponse est clairement positive. « La première impression est qu'ils sont prêts », a lâché ce dernier sans afficher de regrets ou de cœur excessive, notamment celle qui aurait pu naître du fameux lobbying grâce auquel Londres aurait arraché les JO. « Ça va être des Jeux Olympiques faits pour les athlètes. Ils vont pouvoir passer assez rapidement d'un endroit à un autre, du village aux sites de compétition. Et ça, c'est une vraie bonne nouvelle », a commenté le ministre des Sports. Point fort de la candidature de Londres, la concentration des sites s'est aujourd'hui matérialisée par un village olympique et des infrastructures « proches les unes des autres ». Si la réussite architecturale est indéniable, bien que le contrat écologique ne soit pas entièrement respecté (cf. Natation Magazine n°131 - Janvier 2012), quand est-il de la praticité du parc olympique ? « Il n'y a rien à dire, je n'ai moi-même eu aucune difficulté à me déplacer. L'accessibilité

est parfaite », a confirmé Gérard Masson, président de la Fédération Française Handisports qui se déplace lui-même en fauteuil roulant. « C'est très fonctionnel, avec de grands espaces de rencontres », a admis de son côté l'escrimeuse Laura Flessel. « Pour un athlète, l'essentiel est une bonne literie - ça je n'ai pas pu tester - et une bonne luminosité, ce qui est le cas dans tous les studios. » Autant dire que les athlètes tricolores s'y voient déjà, à l'image de la spécialiste du taekwondo, Gwladys Epanque : « J'ai vu la chambre que j'aimerais occuper quand je reviendrai ici au mois d'août. Je sens déjà cette atmosphère olympique qui commence à monter », a-t-elle reconnu au micro d'Europe 1. « Même si on n'est qu'au début de l'année, je pense que la mayonnaise va bien prendre. » C'est aussi ce qu'espèrent le ministre David Douillet et tous les responsables du sport français au niveau du bilan des médailles. « L'idéal serait de faire au moins autant de médailles qu'à Pékin (en Chine les Bleus avaient décroché 41 médailles, Ndlr) mais décrocher, pourquoi pas, 13, 14 ou 15 médailles d'or. »

Graham Mellor

Le Groupe 3i propulse vos actions de communication

> RÉGIE 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.

> 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.

> EVENEMENTIEL

A2DB
CONSEIL & COMMUNICATION

Notre philosophie

Etre un lien entre les compétences et les passions. Vous faire bénéficier d'un réseau depuis 30 ans.

Nos promesses :

Mettre au service de vos événements allant de la réflexion stratégique à la mise en œuvre opérationnelle.



Episode n°10 : Le Japon

Contrairement aux idées reçues, le Japon n'est pas qu'une terre de manga et de base-ball où les écoliers en uniforme se divertissent dans des complexes interactifs démesuré pendant que leurs parents s'entassent dans un métro ultra moderne. Au pays du Soleil Levant, on voue un culte sans limite à l'esthétisme et aux chorégraphies de la natation synchronisée ainsi qu'aux champions olympiques, considérés à certains égards comme l'égal des dieux. Pas étonnant, dès lors, que la triple championne du monde du solo, Virginie Dedieu, y soit particulièrement populaire, au même titre que l'icône aquatique Kosuke Kitajima, brasseur le plus titré de l'histoire de la natation. Immersion.

Sujet réalisé par Adrien Cadot



(I.P. D.R.)

UNE PRATIQUE ANCESTRALE

Les indices sont peu nombreux, mais aujourd'hui les historiens s'accordent sur une pratique aquatique ancestrale au Japon. Des documents mentionnent ainsi des épreuves de natation, sans que l'on sache véritablement s'il s'agissait de compétitions ou de simples rituels, organisées par l'Empereur Suïgi en 36 av J.-C. Au début du XVII^e siècle, la natation figure dans les programmes scolaires par un édit impérial promulgué en 1603. L'Empereur incite alors les enfants à apprendre les bases de la natation pour s'endurcir et gagner en autonomie. Il impose

également des rencontres régulières et honorifiques entre les établissements du pays. Elles perdurent encore de nos jours. Au Japon, nager a longtemps fait partie intégrante de l'entraînement des Samouraï. Comme pour les légionnaires romains, le déplacement dans l'eau avec des armes et un lourd équipement s'imposait comme une nécessité opérationnelle. En l'absence de pont ou de gué peu profond, les soldats en campagne n'avaient en effet aucune autre alternative.

LES JEUX OLYMPIQUES DE 1964

Tokyo a accueilli les Jeux Olympiques du 10 au 24 octobre 1964. Une première pour le continent asiatique. **Initialement, le Comité International Olympique avait désigné la capitale nippone en 1936 pour organiser les Jeux de 1940, mais la Seconde Guerre mondiale, avait contraint à leur annulation.** Dès la fin des hostilités, en 1945, les dirigeants japonais vont mener campagne auprès des instances internationales pour accueillir les festivités olympiques afin non seulement de montrer que leur pays s'était relevé de la guerre mais surtout pour faire étalage de leur puissance économique. **Fort de cet élan et de ce renouveau technologique, les autorités japonaises vont investir des capitaux colossaux dans l'édification d'installations sportives ultramodernes.** Et en 1959, le CIO désigne à une très large majorité la ville de Tokyo pour héberger les Jeux Olympiques de 1964. Très vite, l'engouement populaire est phénoménal. Au total, plus de 2 millions de billets seront vendus sur les différents sites olympiques, un record pour l'époque. **On notera également que grâce à la Mondovision, les Jeux japonais seront**



(I.P. D.R.)

suivis par 600 millions de téléspectateurs dans le monde.

L'ouverture officielle est proclamée par l'Empereur Hirohito le 10 octobre 1964 devant 90 000 spectateurs du stade olympique de Tokyo qui assistent à l'embarquement de la flasque par Yoshinori Sakai, citoyen japonais né à

Hiroshima le 6 août 1945, jour de l'explosion de la première bombe atomique. Comme en 1956 et 1960, les sportifs de l'Allemagne de l'Ouest et de l'Allemagne de l'Est participèrent aux compétitions sous une seule bannière, celle de l'Équipe unifiée d'Allemagne. **Avant le début de la compétition, le CIO décida d'expulser l'Afrique du Sud en raison de sa politique d'apartheid.** Par ailleurs, la Chine, absente depuis 1956, renonça une nouvelle fois à participer aux Jeux, ne souhaitant pas s'aligner aux côtés de Taiwan.

En natation, les JO de Tokyo correspondent à l'apparition des premières plaques sensibles au toucher pour chronométrer les temps. **Dans le bassin, l'Américain Don Schollander devient le premier nageur à récolter quatre médailles d'or au cours de la même olympiade.** Son compatriote Stephen Clark glane, quant à lui, trois titres olympiques. Enfin, Dawn Fraser remporte le 100 m nage libre pour ses troisièmes Jeux consécutifs. **Dans les rangs tricolores, les JO de Tokyo sont surtout marqués par la médaille d'argent de Christine Caron sur 100 m dos qui deviendra la coqueluche des médias français durant de longues années.**

KOSUKE KITAJIMA : LEGENDE VIVANTE

Lorsque l'entraîneur Masaharu Kawai découvre Kitajima en 1998, rien n'indique que ce frère athlète de 16 ans deviendra le brasseur le plus titré de l'histoire de la natation. **À raison de quatre heures de natation par jour, de lourdes séances de musculation et d'un travail régulier sur les pistes d'athlétisme, le petit japonais gagne rapidement en puissance et en endurance.** Malgré tout, il débarque aux Jeux de Sydney en parfait inconnu. Dix-septième du 200 m brasse (2'15"71), Kitajima se rattrape sur 100 m brasse en décrochant la quatrième place (1'01"34). Kawai annonce alors que son poulain peut largement améliorer ses chronos. L'avenir lui donne raison. **Aux Mondiaux de Fukuoka (2001), Kitajima glane sa première récompense internationale : le bronze du 200 m brasse (2'11"21).** Déçu par une nouvelle quatrième place sur 100 m brasse (1'00"67), le Japonais se remet au travail. L'année 2002 est celle de son éclosion. Aux championnats du monde de Moscou (petit bain), la torpille japonaise s'empare de l'argent du 100 m brasse avant d'échouer aux pieds du podium sur 200 m brasse. Certains doutent alors de sa capacité à enchaîner plu-



(I.P. D.R.)

sieurs courses de haut niveau. **Kitajima fait taire les critiques le 3 octobre en améliorant la marque mondiale du 200 m brasse de l'Américain Mike Barrowman.** Il est le premier asiatique à battre un record du monde depuis Nobutaka Tagushi, en 1972. Dans la foulée, le Nippon réalise un formidable doublé aux Mondiaux de Barcelone (2003). Vainqueur des 100 et 200 m brasse, il signe deux records du monde (59"78 et 2'09"42). Ses adversaires sont avertis, il faudra être fort

pour l'empêcher de rafler l'or aux JO d'Athènes. Coup de semonce en juillet 2004. **L'Américain Brendan Hansen profite des Trials de Long Beach pour effacer les marques mondiales du Japonais (59"30 et 2'09"04).** L'affrontement semble inévitable. De duel, il n'y en eut pourtant pas. Dans le bassin athénien, Kitajima remporte deux médailles d'or qui le portent au sommet de sa discipline. **« Je ne me rappelle pas de mes courses »,** confesse-t-il au terme des >>>



> épreuves de natation. « J'ai donné le meilleur de moi-même, et la victoire m'a souri. » Des mots simples pour ce nageur de 22 ans qui passera au travers des championnats du monde de Montréal (2005) avant d'emporter l'or du 200 m brasse, sa course fétiche, deux ans plus tard à Melbourne (2007). En 2008, à Pékin, Kitajima entre dans l'histoire de son sport en conservant ses titres olympiques sur 100 et 200 m brasse. Au Japon, il devient une légende vivante, adulée, admirée et sollicitée en permanence par de nombreux spectateurs et des médias avides de découvrir l'intimité du

champion. « C'est le meilleur brasseur de tous les temps », déclare avec admiration Hugues Duboscq à l'issue des Jeux de Pékin. « Il a tout : le physique, la technique et une mentalité de samouraï qui lui permet de relever les challenges les plus insensés. » Et après de longues tergiversations, le Japonais est de retour depuis quelques mois. Un brin décevant aux championnats du monde 2011 de Shanghai, Kitajima est d'ores et déjà concentré sur le rendez-vous olympique londonien où il pourrait tutoyer l'Olympe une fois encore.



TEMOIGNAGE : HUGUES DUBOSQC

En février 2006, le brasseur havrais Hugues Duboscq s'envole pour trois semaines de stage au Japan Institute Of Sports Sciences de Tokyo, l'antre de Kosuke Kitajima. L'occasion pour le Normand de s'immerger dans une autre culture tout en perfectionnant son art du ciseau. Souvenirs : « Cela reste l'une des expériences les plus enrichissantes de ma carrière. A l'époque, j'avais une image tronquée de Kitajima. En compétition, Kosuke est en mission, mais à l'entraînement, il se comporte normalement. Pendant le stage, bien que blessé au coude, il était dans un état d'esprit identique au mien : zen et enthousiaste [...] Les nageurs ne sont pas trop connus au Japon. Le baseball occupe davantage le devant de la scène. Mais Kosuke bénéficie d'un statut particulier. C'est une véritable star, il fait des publicités. En fait, les Japonais considèrent les champions olympiques comme des dieux vivants. Moi, ils ne savaient pas qui j'étais. Ils m'ont sans doute aperçu sur la troisième marche du podium olympique du 100 m brasse à Athènes, mais un médaillé de bronze

ne peut guère rivaliser avec un champion olympique [...] Tout champion qu'il est, il travaille beaucoup. Pendant le stage, je me levais à 7 heures du matin pour le petit déjeuner et passer quelques coups de téléphone en France. De 9 à 10 heures on répétait des exercices de musculation avant de s'entraîner dans l'eau jusqu'à midi. L'après-midi, on reproduisait le même schéma : une heure de musculation et deux heures de travail dans le bassin du Japan Institute of Sports sciences. Pendant les séances de travail, l'entraîneur principal est entouré d'une armée d'assistants. Il y a toujours quelqu'un autour du nageur prêt à le conseiller ou à le corriger. En outre, dans le Japan Institute of Sports sciences, tout est très fonctionnel. Si le coach souhaite avoir recours à la vidéo pour une séance spécifique, différentes caméras sont à sa disposition. En fait, la principale spécificité réside dans l'importance qu'ils accordent au travail à sec. Avant chaque entraînement, les Japonais s'échauffent et s'étirent longuement. Ils travaillent énormément sur l'élasticité musculaire et la tonicité. »



LE JAPAN INSTITUTE OF SPORTS SCIENCES

C'est le fleuron du sport japonais, un petit bijou de technologie. Inauguré en 2001, le Japan Institute Of Sports Sciences est l'équivalent de notre Institut National du Sport et de l'Education Physique (INSEP) basé à Vincennes, où sont formés et préparés des athlètes de haut niveau français. Une pépinière d'où sortent les plus grands athlètes nippons et où a eu la chance de s'entraîner le brasseur Hugues Duboscq lors d'un stage de

quinze jours au Japon en février 2006. « Le bâtiment est tout récent, il a été édifié au début des années 2000 », confie le Havrais. « À l'intérieur, il y a deux bassins de natation, un de 25 mètres et un de 50 mètres, un gymnase, un centre de tirs, des salles pour l'aviation et d'autres pour la musculation... Bref, cela reste assez classique, mais c'est tout de même très impressionnant. Notamment sur le plan technologique. Dans les chambres, par

exemple, les ingénieurs nippons ont imaginé un système qui diffuse de l'air semblable à celui que l'on trouve à 2 000 mètres d'altitude. » « C'est un complexe très élaboré », abonde Christos Paparrodopoulos, l'entraîneur du Normand. « Ce qui m'a surtout interpellé, c'est la présence permanente des scientifiques. Ils sont extrêmement présents et interviennent constamment. »

LA SYNCHRO EN EBULLITION

Les Japonais sont archi fans de natation synchronisée, et ce n'est rien de le dire. Au Japon, les disciplines artistiques ont la cote, tant pour leur dimension sportive que pour l'attrait esthétique. A tel point que les médias nippons n'hésitent pas à dépêcher des armées de reporters pour couvrir tous les deux ans les championnats du monde de synchro qui accompagnent la grande messe aquatique de la FINA. Pas étonnant dès lors que le pays du Soleil Levant se soit pris de passion pour Virginie Dedieu, triple championne du monde du solo en 2003 (Barcelone), 2005 (Montréal) et 2007 (Melbourne). « En France, je suis restée anonyme alors qu'au Japon les gens me reconnaissent dans la rue », témoigne l'icône de la synchro tricolore. « Les Japonais sont très exigeants, ils n'acceptent pas la médiocrité. Travailler là-bas demande un investissement complet. J'ai beaucoup d'amis japonais et si l'occasion se présente, j'aimerais bien participer à nouveau (elle l'a déjà fait en 2007, Ndlr) à un spectacle itinérant sur trois ou quatre mois. » •



La natation nuit-elle à

On entend souvent dire que la natation embellit les hommes mais quelle nuit paradoxalement à la féminité. « Épaules carrées », « biceps de mecs », « cuisses de déménageurs », toutes les comparaisons semblent bonnes pour entamer le potentiel de séduction des nageuses. Pour tenter d'éclaircir ce mystère nous avons mené l'enquête auprès de la gent masculine ?

Sujet réalisé par Celia Delgado Luengo

Franck (52 ans) : « Je n'ai absolument aucun problème avec la féminité des nageuses (sourire)... Je trouve que de manière générale, tant chez les hommes que chez les femmes, la natation sculpte de très beaux corps. Après, tout est histoire de goût. »

Claude (30 ans) : « C'est quoi la féminité ? Des caractères physiques et comportementaux que l'on attribue aux femmes. Donc en quoi des épaules larges ou des cuisses musclées ne seraient pas des attributs féminins ? Pour moi, il ne faut pas tout confondre. Certaines femmes sont fines, d'autres élancées ou plus rondelettes, c'est leur morphologie. Après qu'elles nagent ou pas, c'est autre chose. »

Emile (34 ans) : « A part quelques nageuses, je trouve quand même que la natation a tendance à « alourdir » un peu les femmes. Si les longues séances d'entraînement gonflent les pectoraux des nageurs, elles ont un effet similaire sur le corps féminin et ce n'est pas ma tasse de thé. Sincèrement, je préfère les corps sveltes, fins, pas anorexiques, mais peu musculeux. »

Maxime (22 ans) : « Je nage depuis une dizaine d'années et je pratique aussi d'autres activités sportives à l'université, et le bilan est sans appel : les nageuses sont sublimes... Désolé pour les filles des autres sports, mais les nageuses sont souvent élancées tout en étant bien musclées. Et puis, elles n'ont pas peur de dévoiler leurs formes, elles ne se cachent pas derrière des shorts ou des joggings anti-féminin. »

Dominique (62 ans) : « Les nageuses que je vois à la télévision lors des grandes compétitions mondiales me semblent très féminines. Aucun doute là-dessus. Il est évident que la natation développe certaines parties du corps, je pense aux épaules ou aux muscles abdominaux, mais de là à entamer le potentiel de séduction, il y a un fossé que je n'oserais pas franchir. »

Gilles (24 ans) : « Si je ne m'abuse, les nageuses s'alignent en compétition pour réaliser des performances de haut niveau. Elles ne sont pas là pour parader et je doute qu'elles se maquillent ou qu'elles se coiffent avant de prendre un départ. Donc, partant

de ce principe, comment pourrait-on décemment mesurer la féminité de ces championnes ? Surtout que lorsqu'elles sortent du contexte d'une piscine, elles sont souvent apprêtées et féminines. »

Guillaume (46 ans) : « Pour être franc, je n'ai jamais vraiment observé le corps des nageuses. La seule réponse censée que je puisse donner, c'est que le sport est bon pour la santé et pour le corps. Je ne vois pas pourquoi une pratique intensive de la natation réduirait la féminité des nageuses... La question même m'étonne en fait ! »

Alain (30 ans) : « A l'exception peut-être des volleyeuses, je ne vois pas quelles autres sportives peuvent rivaliser avec les nageuses. Elles ont des corps très agréables à regarder. D'ailleurs, il me semble, sans arrière-pensée, que le succès que rencontre la natation en France depuis plusieurs années tient tout autant aux résultats de l'équipe de France qu'aux charmes de Laure Manaudou ou Coralie Balmy. »

la féminité ?

L'Américaine Amanda Beard, championne olympique du 200 m brasse aux Jeux d'Athènes en 2004, affiche à l'issue de sa carrière d'une féminité resplendissante.



Championnats de France,
Dunkerque, 18-25 mars 2012

En quête

Les plus grandes stars de la natation tricolore ont rendez-vous à Dunkerque du 18 au 25 mars. L'occasion pour les Bleus de se disputer des titres nationaux mais surtout d'arracher une qualification pour les Jeux Olympiques. Tour d'horizon des principaux chocs annoncés !

Sujet réalisé par Adrien Cadot

DIMANCHE 18 MARS



(Ph. MKSP/Stephane Kempinaire)

400 M NAGE LIBRE MASCULIN : Mise à part Sébastien Rouault, on ne voit pas bien qui pourrait surprendre Yannick Agnel (photo). Le Niçois devra bien sûr s'employer, les championnats de France n'ont rien d'une sinécure, mais il dispose d'une réelle marche de manœuvre. D'autant qu'à seulement 19 ans, le Sudiste s'appuie désormais sur une solide expérience internationale. **Champion d'Europe de la spécialité en 2010, Yannick s'est confronté aux stars planétaires l'an passé aux Mondiaux de Shanghai (5^e sur 200 m et 6^e sur 400 m nage libre, Ndlr).**

Record du monde (RM) : 3'40"07
par Paul Biedermann (Allemagne)

Meilleure performance mondiale 2012 (MPM) :
3'42"89 par Yang Sun (Chine)

Record de France (RF) : 3'43"85 par Yannick Agnel

Notre favori : Yannick Agnel

LUNDI 19 MARS



(Ph. MKSP/Stephane Kempinaire)

100 M BRASSE MASCULIN : Les années passent mais un nom demeure en tête des pronostics des épreuves de brasse : Hugues Duboscq (photo). **A 31 ans, et après une saison 2010-2011 quelque peu poussive, le Havrais continue d'imposer sa loi dans la plus technique des disciplines.** Difficile d'imaginer le Normand s'écrouler à l'heure d'aborder l'ultime rendez-vous de sa carrière. Hugues a toujours répondu présent dans les grandes compétitions, **mais il devra néanmoins se méfier d'une jeune garde ambitieuse et certainement impatiente de le détrôner (Giacomo Perez-Dortona, Maxime Bussièrre ou Thibault Marand).**

RM : 58"58 Brenton Rickard (Australie)

MPM : 1'00"43 par Daniel Gyurta (Hongrie)

RF : 58"64 par Hugues Duboscq

Notre favori : Hugues Duboscq

olympique

LUNDI 19 MARS



(Ph. MKSP/Julien Crognier)

400 M NAGE LIBRE FEMININ : Les premières sorties en grand bassin de l'année confirment la tendance observée ces derniers mois : Camille Muffat devant (photo), les autres derrière ! **La double médaillée de bronze des derniers championnats du monde de Shanghai est la grande favorite du 400 m de Dunkerque.** Il sera difficile pour Coralie Balmy, Ophélie-Cyrielle Etienne et, dans une moindre mesure, Aurélie Muller de concurrencer la nageuse de Fabrice Pelterin et de l'empêcher, qui sait ?, d'effacer la référence nationale que Laure Manaudou avait réalisée aux Euro 2006 de Budapest.

RM : 3'59"15 par Federica Pellegrini (Italie)

MPM : 4'03"21 par Camille Muffat

RF : 4'02"13 par Laure Manaudou

Notre favorite : Camille Muffat

MARDI 20 MARS



(Ph. MKSP/Stephane Kempinaire)

200 M NAGE LIBRE MASCULIN : A l'instar du 400 m, Yannick Agnel semble disposer d'une petite longueur d'avance sur ses principaux rivaux. **A commencer par Jérémmy Stravious (photo) dont la technique de nage et les coulées monumentales font merveille sur cette distance.** Impossible d'occulter également le potentiel d'un autre Niçois, Clément Lefert, qui faisait partie du relais 4x200 m nage libre bronzé aux championnats d'Europe de Budapest en 2010. **Il faudra aussi surveiller les prestations des Marseillais Grégory Mallet, William Meynard et Fabien Gilot, ainsi que celle du Mulhousien Sébastien Rouault, qui tenteront de s'immiscer dans un relais vice-champion du monde l'été dernier en Chine.**

RM : 1'42"00 par Paul Biedermann (Allemagne)

MPM : 1'46"84 par Yang Sun (Chine)

RF : 1'44"99 par Yannick Agnel

Notre favori : Yannick Agnel

Championnats de France,
Dunkerque, 18-25 mars 2012

MARDI 20 MARS



(Ph. KMSF/Sophane Kempinaire)

MARDI 20 MARS



(Ph. KMSF/Franck Faugere)

100 M DOS FEMININ : Sans aucun doute le rendez-vous médiatique des championnats de France ! Depuis l'annonce de son retour en juin 2011, Laure Manaudou (photo) attise les convoitises et nourrit les espoirs de tous les passionnés de natation. Et si sa sortie sur 400 m aux championnats des Etats-Unis en décembre dernier n'a pas convaincu, la grande brune reste naturellement douée dans les épreuves de dos qu'elle n'aurait, à en croire son ancien mentor Philippe Lucas, jamais travaillé assidûment. Sûr que sous la houlette de Brett Hawke, à Auburn, la compagne de Fred Bousquet aura pris soin de répéter ses gammes avant de s'aligner dans le Nord. Laure devra cependant garder un œil sur Alexianne Castel et Cléo Crédeville, ses principales adversaires.

RM : 58''12 par Gemma Spofforth (Angleterre)
MPM : 59''92 par Melissa Franklin (Etats-Unis)
RF : 59''50 par Laure Manaudou
Notre favorite : Laure Manaudou

100 M DOS MASCULIN : Là, ça va chauffer ! Pour la première fois en France, deux champions du monde vont se retrouver face à face. Moins d'un an après leur sacre commun à Shanghai, Camille Lacourt (photo) et Jérémy Stravius vont s'affronter sur leur épreuve de prédilection. Et si l'Amiénois dispose, sans conteste, du bagage technique le plus impressionnant, c'est bien le Marseillais qui part favori. Après une délicate saison 2010-2011, le beau gosse de la natation tricolore semble, en effet, avoir pleinement recouvré la totalité de ses moyens physiques. Et fort de l'expérience post-Budapest, Camille a veillé à ne pas se disperser avant l'échéance olympique en réduisant considérablement ses apparitions médiatiques.

RM : 51''94 Aaron Peirsol (Etats-Unis)
MPM : 53''32 par Ryosuke Irie (Japon)
RF : 52''11 Camille Lacourt
Notre favori : Camille Lacourt

MERCREDI 21 MARS



(Ph. KMSF/Sophane Kempinaire)

JEUDI 22 MARS



(Ph. KMSF/Franck Faugere)

200 M NAGE LIBRE FEMININ : La bagarre s'annonce âpre et serrée, même si Camille Muffat émerge, chronométriquement, en tête de peloton. La Niçoise n'aura toutefois pas la partie facile face à Coralie Balmy, Ophélie-Cyrielle Etienne, Mylène Lazare et sa partenaire d'entraînement Charlotte Bonnet (photo) qui pourrait se révéler comme la plus grande menace. Après une année d'installation et de transition sur la Côte d'Azur, l'ancienne Brestoise semble en passe de conforter son extraordinaire talent. Immergée au sein de l'équipe de France lors des derniers Mondiaux, la protégée de Fabrice Peltierin a emmagasiné une expérience précieuse dont elle pourrait tirer profit à Dunkerque.

RM : 1'52''98 par Federica Pellegrini (Italie)
MPM : 1'55''83 par Allison Schmitt (Etats-Unis)
RF : 1'55''52 par Laure Manaudou
Notre favorite : Camille Muffat

100 M NAGE LIBRE MASCULIN : La grosse bagarre de la semaine dunkerquoise, sans l'ombre d'une hésitation ! Comme toujours, l'épreuve reine capitalisera les regards des médias et l'attention du public, d'autant que les précédents affrontements nationaux n'ont pas été exempts de surprises et de rebondissements. Outre les sprinters purs que sont le champion olympique Alain Bernard (photo), Fabien Gilot, William Meynard, Amaury Leveaux et Frédéric Bousquet, l'aller-retour sera également ouvert aux polyvalents Yannick Agnel, Jérémy Stravius et Medhi Metella qui ne manqueront pas de jeter toutes leurs forces dans la bataille pour décrocher une place au sein du prestigieux relais 4x100 m nage libre.

RM : 46''91 par César Cielo (Brésil)
RPM : 48''05 par James Magnussen (Australie)
RF : 46''94 par Alain Bernard
Notre favori : Alain Bernard

Championnats de France,
Dunkerque, 18-25 mars 2012

SAMEDI 24 MARS



(Ph. M&S/Stéphane Kempinaire)

200 M DOS FEMININ : La tâche de la championne du monde en petit bassin Alexianne Castel (photo) ne s'annonce pas insurmontable. **Reste néanmoins à s'imposer sans s'exposer outre mesure aux concurrentes (Marie Jugnet, Cléo Crédeville, Camille Gheorghiu) tout en adressant un signal clair aux rivales qui se dresseront sur la route du podium olympique.** Car si la Toulousaine dispose d'un matelas confortable sur la scène nationale, elle manque encore de répondeur à l'étage supérieur. **Pour Alexianne, Dunkerque sera surtout l'occasion de se livrer pleinement en compétition.**

RM : 2'04"81 par Kirsty Coventry (Zimbabwe)
MPM : 2'08"18 par Melissa Franklin (Etats-Unis)
RF : 2'06"64 par Laure Manaudou
Notre favorite : Alexianne Castel

SAMEDI 24 MARS



(Ph. M&S/Stéphane Kempinaire)

100 M PAPILLON MASCULIN : La course de la jeune garde ! Car depuis la baisse de régime d'Amaury Leveaux et le retrait progressif de Frédéric Bousquet, plusieurs lous affamés se pressent au portillon. A commencer par le Niçois Clément Lefert et le cadet de la fratrie Manaudou : Florent (photo). Qualifié aux derniers championnats du monde de Shanghai, le néo-Marseillais dispose de tous les atouts pour être le papillonneur que la France attend depuis la retraite de Franck Esposito en 2005. **Ne lui reste qu'à dompter la fougue de Medhi Metella et la puissance**

de Jordan Coelho, tout en gardant un œil sur le Lyonnais Romain Sassot, toujours placé mais jamais gagnant.

RM : 49"82 par Michael Phelps (Etats-Unis)
MPM : 52"29 par François Heersbrandt (Belgique)
RF : 51"42 par Clément Lefert
Notre favori : Florent Manaudou

50 M NAGE LIBRE MASCULIN : Pour la plus explosive des épreuves de la semaine dunkerquoise, ils seront encore nombreux à lorgner sur un billet olympique. **Le plus expérimenté demeure, évidemment, Frédéric Bousquet, vice-champion du monde 2009 et champion d'Europe 2010.** Reste que le Marseillais a souffert aux championnats du monde de Shanghai, laissant à Alain Bernard, privé de 100 m, l'occasion de s'illustrer en décrochant le bronze mondial. **Outre l'Antibois, Florent Manaudou et Fabien Gilot devraient également avoir leur mot à dire !**

RM : 20"91 par César Cielo (Brésil)
MPM : 21"94 par Nathan Adrian (Etats-Unis)
RF : 20"94 par Frédéric Bousquet
Notre favori : Frédéric Bousquet



**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

Bassin de vie

En Cisjordanie, la natation n'est clairement pas une priorité du quotidien. Pourtant, dans un quartier populaire d'Hébron, une minorité découvre le plaisir des joutes aquatiques grâce à l'appui d'une association française : la Fédération Sportive Gymnique du Travail. Découverte.

Hébron. Pour les férus de géopolitique, l'énonciation de cette ville est logiquement familière. Les autres ont forcément entendu ou lu ce nom à la télévision ou dans les journaux. **Et pour cause. Rares sont les semaines où les médias n'évoquent pas cette agglomération de Cisjordanie, tant les tensions entre colons juifs et résidents palestiniens**

utilisé comme un porte-drapeau afin d'acquérir une reconnaissance sur la scène internationale », explique Hervé Brézet. Or, à Hébron, la population locale a surtout besoin de se divertir. L'objectif n'est donc pas de former des champions, mais d'accueillir le plus grand nombre de participants. Très vite, la FSGT s'est rapprochée d'un club omnisports possédant, entre autres, une section de lutte pour la mettre en relation avec une structure de la région parisienne : le Club Bagnolez 93. **Le partenariat entre ces trois entités vise à former des entraîneurs, à inviter des enfants pour participer à des tournois en France, mais aussi à aider le Club Tariq Ben Ziad afin qu'il s'équipe en matériel.** C'est ainsi que de jeunes palestiniens accueillis à Bagnolez ont pu découvrir, le temps d'une journée, les joies de la natation. Une expérience inédite souvent appréciée par les jeunes lutteurs. « **Ils ont tout le temps envie d'apprendre** », se réjouit le militant de l'association. « **Je me souviens d'un adolescent qui ne savait pas nager le matin et qui le soir même, passait son baptême de plongée !** » En 2009, une organisation

internationale, le TIPH*, séduite par le projet de la FSGT et les résultats obtenus, décide d'investir 450 000 euros pour le financement d'une salle de lutte aux normes internationales. Tombés sous le charme de la natation, les dirigeants du club demandent alors qu'une piscine soit également construite. « **Au départ, nous n'étions pas associés au projet d'architecture et nous nous sommes retrouvés avec un bassin de petites dimensions (12 x 8 mètres)** », explique Hervé Brézet. « **Nous avons donc proposé de participer à la dernière phase des travaux. Ainsi, nous avons pu apporter des changements essentiels dans les secteurs de l'hygiène et de la sécurité.** » Parallèlement à la mise en fonctionnement de la piscine, en octobre 2010, la FSGT lance son projet de formation de maîtres-nageurs. Une mission qui se révèle parfois compliquée. « **Une jeune fille retenue pour les stages se plaignait d'avoir mal au poignet pour éviter d'aller dans l'eau** », se souvient Valéry Arramon, chargée de l'apprentissage de la natation auprès de la gent féminine. « **Nous ne nous doutions de rien jusqu'à ce qu'on la voie évoluer dans**

le milieu aquatique. Lorsqu'elle devait mettre la tête sous l'eau, elle se bouchait le nez ! » « **Nous avons conscience que nous n'allons pas les transformer en des entraîneurs de haut niveau, mais nous souhaitons en faire des éducateurs d'école de natation.** »

répandu en Cisjordanie, la discipline rencontre de plus en plus de succès auprès des hommes comme des femmes. Dans un quartier très conservateur, ces dernières peuvent s'adonner aux joies de la pratique sportive en toute tranquillité, des créneaux horaires leur étant réservés. « **La natation est une distraction très émancipatrice** », juge Valéry Arramon. « **Dans un cadre fermé, elles peuvent s'engager physiquement, ôter le voile, loin du regard des hommes.** » Autre motif de satisfaction, la violence recensée chez certains jeunes a régressé après qu'ils aient adhéré à ce loisir inédit.

Alors, certes, dans le contexte local, toutes ces actions menées ne représentent qu'une goutte d'eau, mais une eau qui permet de nager en toute sécurité.



Le saviez-vous ?
En 1995, le CIO devient la première grande instance internationale à reconnaître la Palestine. Cette dernière envoya, dès l'année suivante, une délégation d'athlètes participer aux Jeux Olympiques d'Atlanta (Etats-Unis).

le milieu aquatique. Lorsqu'elle devait mettre la tête sous l'eau, elle se bouchait le nez ! » « **Nous avons conscience que nous n'allons pas les transformer en des entraîneurs de haut niveau, mais nous souhaitons en faire des éducateurs d'école de natation.** »

répandu en Cisjordanie, la discipline rencontre de plus en plus de succès auprès des hommes comme des femmes. Dans un quartier très conservateur, ces dernières peuvent s'adonner aux joies de la pratique sportive en toute tranquillité, des créneaux horaires leur étant réservés. « **La natation est une distraction très émancipatrice** », juge Valéry Arramon. « **Dans un cadre fermé, elles peuvent s'engager physiquement, ôter le voile, loin du regard des hommes.** » Autre motif de satisfaction, la violence recensée chez certains jeunes a régressé après qu'ils aient adhéré à ce loisir inédit.

Alors, certes, dans le contexte local, toutes ces actions menées ne représentent qu'une goutte d'eau, mais une eau qui permet de nager en toute sécurité.

[*] Présence Internationale Temporaire à Hébron regroupant six pays (Danemark, Italie, Norvège, Suède, Suisse et Turquie).

Rémi Chevrot

Le bassin d'Hébron a vu le jour grâce à la Fédération Sportive Gymnique du Travail, soutenue dans sa démarche par les fonds de la TIPH, organisation internationale temporaire regroupant six nations européennes (Danemark, Italie, Norvège, Suède, Suisse et Turquie).

La FSGT, mode d'emploi

Créée en 1934, la Fédération Sportive et Gymnastique du Travail œuvre pour le refus de l'intolérance, la solidarité avec les victimes de l'injustice sociale, des persécutions politiques et la défense des intérêts sportifs du monde du travail. Plus de 70 ans après sa naissance, la FSGT rassemble 4 200 clubs et plus de 260 000 adhérents autour de 70 activités sportives.





Le saviez-vous ?

Le Baron Pierre de Coubertin est enterré à Lausanne, en Suisse, mais son cœur est inhumé près du sanctuaire d'Olympie. **Depuis son décès une « médaille Pierre de Coubertin » est distribuée (photo).** Elle est l'œuvre du CIO et récompense les athlètes qui ont eu un comportement exemplaire lors d'une olympiade. **Celle-ci est considérée par beaucoup comme l'une des récompenses les plus importantes qu'un sportif peut se voir attribuer.**

En 1908, les JO s'installent à Londres, juste récompense pour les Anglais qui ont largement inspiré Pierre de Coubertin, tant dans son rêve olympique que dans son idée de réforme du système éducatif.



Le Seigneur des Anneaux

En 1892, les Jeux modernes sont remis au goût du jour par un Français : Pierre Frédy, baron de Coubertin. Inspiré par les Jeux de Much Wenlock qui se disputaient outre-manche, le baron espérait surtout placer le sport au cœur des préoccupations éducatives.

Pierre Frédy est né le 1^{er} janvier 1863 à Paris. Issu d'une famille aristocratique, il passe son enfance au château de Mirville en Seine-Maritime aux côtés de ses parents. **Rapidement, Pierre Frédy s'intéresse au sport, peu en vogue à l'époque, et à l'histoire antique, sa passion.** C'est de là que va naître son ardent désir de ressusciter les Jeux Olympiques, dans l'optique de réformer également le système éducatif français. Pierre de Coubertin présente son colossal projet en 1892. Sa proposition ne séduit alors qu'un petit groupe d'hellénistes. Le plus dur reste à faire. **Le baron va alors s'y atteler en parcourant le monde, donnant des conférences, rédigeant près de 60 000 articles et créant des comités de soutien au sport, afin de prouver le bien-fondé de son idée.**

En 1896, c'est la consécration : les Jeux Olympiques modernes sont rétablis, la fréquence quadriennale est adoptée. **Pour l'occasion, Pierre de Coubertin est élu à la tête du Comité International Olympique. La figure emblématique des Jeux modernes présidera le CIO jusqu'en 1925, année de sa démission.** La première édition se tient en 1900, à Paris. La manifestation ne se déroule toutefois pas comme le baron l'aurait souhaité. Les Jeux ne sont alors qu'un complément à l'exposition universelle. **Le baron en tire les conséquences, et dépense beaucoup d'argent, pour que les Jeux soient reconnus comme tels et plus comme un complément de l'exposition universelle.** Ce sera cependant encore le cas à Saint Louis en 1904, pour les premiers Jeux hors d'Europe. En 1908, les JO s'installent à Londres, juste récompense pour les Anglais qui ont largement inspiré Pierre de Coubertin, tant dans son rêve olympique que dans son idée de réforme du système éducatif. **A Londres, l'engouement populaire progresse. Le**

White City Stadium, enceinte sportive construite spécialement pour les Jeux, accueille la grande majorité des disciplines. Les Jeux britanniques sont un virage dans l'Histoire du sport. Un virage, les JO en connaîtront un autre, quatre ans plus tard, en Suède. A Stockholm en 1912, de nouvelles disciplines sont introduites. **Les domaines artistiques sont valorisés. Les premiers progrès en matière de technologie se font aussi sentir.** Pierre de Coubertin propose le Pentathlon et le décathlon, qui auront le succès espéré. **La Première Guerre mondiale interrompt les Jeux durant huit années. En 1920, le retour à la paix est signé et les athlètes du monde entier se retrouvent à Anvers, en Belgique.** 1924 et 1928 seront elles aussi les années du changement. A Paris, d'abord, où la couverture médiatique de l'événement est immense. La première émission de radio en direct y est effectuée. A Amsterdam, pour la première « sans » le baron, la flamme symbolique reste allumée durant toute la durée des Jeux. **Les JO passeront ensuite par Los Angeles en 1932, le peuple américain trouve un abri et oublie la crise économique.** Le style hollywoodien envahira même le sport. Le cortège olympique reviendra en Europe en 1936 avec les Jeux de Berlin, qui seront les derniers du Baron. L'Olympiade est éclaboussée par la montée du nazisme en Allemagne, mais emmenés par le Baron, qui mène son dernier combat, les athlètes participent aux Jeux. Seuls quelques pays n'y prennent pas part. **Les JO se dérouleront comme prévu, Jesse Owens en deviendra la star, malgré la propagande, en faveur de la race aryenne, visible sur les affiches et les programmes.** Le Baron vit outre-Rhin les derniers Jeux de son existence. Il s'éteint le 2 septembre 1937 à Genève, des suites d'une crise cardiaque.

Graham Mellor

THONON

L'ORIGINAL ALPES

EAU MINÉRALE NATURELLE DES ALPES DE HAUTE SAVOIE



Avec l'eau minérale Thonon, invitez les Alpes à votre table.

C'est dans les Alpes de Haute Savoie que l'eau minérale naturelle Thonon prend naissance. De son long parcours à travers les roches, Thonon acquiert sa parfaite composition en minéraux et oligo-éléments essentiels. Thonon vous donne tous les bienfaits que la montagne lui a transmis.

Pure, préservée et équilibrée, elle accompagne chaque jour, petits et grands sur le chemin de la vie.

Thonon, naturellement équilibrée.

www.eau-thonon.com

Pour enchaîner, récupérez !

Longtemps mésestimée, la récupération est désormais au cœur de la pratique sportive, professionnelle comme amateur. Car entre les entraînements, les stages et les compétitions, les sportifs de haut niveau sont mis à rude épreuve. Les nageurs lambda ne sont pas en reste. Le plus souvent, ils jonglent entre leurs séances de natation, un agenda professionnel chargé et une vie personnelle intense. Pour enchaîner sans s'épuiser, un seul secret : la récupération.

Sujet réalisé par Adrien Cadot

Une bonne hydratation favorise la récupération.

VFVA

Plus votre pratique est intense et plus vous devez boire. En transpirant, vous perdez beaucoup d'eau (et contrairement à ce que l'on entend parfois, même les nageurs transpirent). Après un exercice physique, buvez environ deux grands verres d'eau tous les quarts d'heure, durant deux à quatre heures. Les eaux minérales sont recommandées : elles compensent la perte des sels minéraux (sodium, potassium, calcium, magnésium), due à la transpiration. En complément, et si nécessaire, vous pouvez vous hydrater à l'aide de boissons énergétiques qui facilitent la récupération musculaire. Les boissons hypertoniques fournissent des sucres rapides, utiles juste après l'effort. Évitez en revanche l'alcool, le thé ou le café, qui ralentissent la phase de récupération.

Après un effort physique, il est conseillé de s'alimenter copieusement.

FAUX

Une activité physique entame vos réserves de sucre. Il est donc urgent de les reconstituer. Pour cela, mangez des aliments riches en glucides plutôt que caloriques. Des fruits, du pain ou des barres énergétiques sont parfaitement adaptés. La vitamine C (fruits et légumes) aide aussi à faciliter le processus de récupération. La veille d'un effort physique, pensez à renforcer

your stock énergétique en consommant de préférence des sucres lents, présents dans le riz, les pâtes ou les pommes de terre. Évitez surtout les repas trop copieux (aliments gras et viande rouge) après une séance de natation.

Outre l'hydratation, le sommeil est le meilleur moyen pour récupérer d'un effort physique.

INCONTESTABLEMENT

Le sommeil est sans conteste le moyen le plus efficace pour récupérer. Il agit sur la totalité de l'organisme, en induisant un relâchement total permettant la restauration des stocks énergétiques ainsi que l'élimination des toxines. Et s'il arrive parfois que les entraînements ou les compétitions s'achèvent à des heures tardives, empêchant le nageur de s'endormir convenablement. Dans ce cas-là, la relaxation favorise la baisse de la fréquence cardiaque et de la tension musculaire.

Pour récupérer après le sport, je peux aussi me contenter de ne rien faire.

METHODE DE FLEMMARD

Effectivement, demeurer inactif vous permettra de récupérer un minimum, mais en avez-vous vraiment l'opportunité ? Et puis, n'oubliez pas que le sport est un stimulant, un moteur pour poursuivre sa journée sur un bon rythme sans ressentir de coup de pompe. Donc plutôt que de ne rien faire, concentrez-vous sur des activités réduites. Ce sera toujours bénéfique !

Après une grosse séance, un léger footing favorise la récupération.

VFVA

Lorsque l'activité a été particulièrement intense et qu'elle a provoqué une forte accumulation d'acide lactique dans les muscles, la récupération peut être accélérée en faisant un footing lent de 10 à 20 minutes. Il importe alors de

A lire

Récupération et performance en sport

Christophe Hausswirth

Editeur INSEP

444 pages, 45 €

En quelques décennies, la récupération du sportif s'est définitivement imposée comme un enjeu majeur. Aux méthodes de récupération parfois anciennes viennent s'ajouter des techniques innovantes. Pour autant, il n'est pas toujours facile de distinguer les méthodes véritablement efficaces des chimères.

Dans cet ouvrage, l'INSEP propose aux athlètes et à leurs entraîneurs de véritablement mettre en œuvre des politiques de récupération efficaces et adaptées aux spécificités de l'athlète, mais aussi à celles de son sport et de son calendrier sportif.



courir sans forcer pour ne pas trop solliciter les muscles. En natation, on privilégiera des battements de jambes sur une courte durée. De la sorte, on provoque une répartition de l'acide lactique dans l'organisme, ce qui accélère nettement son élimination.

Contrairement à ce que l'on imagine, les étirements ne participent pas à la récupération.

ARCHI FAUX

Juste après l'effort, rien de tel qu'une séance d'étirements pour éviter les courbatures et diminuer les risques de blessures. Il est alors recommandé de s'étirer pendant une dizaine de minutes, deux fois pour chaque groupe musculaire (cuisses, mollets). A la fin de chaque étirement, relâchez l'ensemble de vos membres pendant dix secondes. Sautillez sur place et laissez retomber vos bras le long du corps, sans résistance. Les étirements sont d'autant plus efficaces si vous faites travailler les muscles antagonistes ensemble (ceux qui font un mouvement inverse). Exemple : étirez simultanément votre poitrine et votre dos, ou les quadriceps et les ischio-jambiers (avant et arrière de la cuisse). Augmentez progressivement l'amplitude de l'étirement, sans à-coups. Sinon, vous fragilisez vos tendons •

Décision de l'AFLD

« Lors du triathlon de Revel, M. Philippe Jannel, titulaire d'une licence délivrée par la Fédération Française de Triathlon, a été soumis à un contrôle antidopage, effectué le 19 juin 2011 à Revel (Haute-Garonne). Selon un rapport établi le 22 juillet 2011 par le Département des analyses de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage, les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de tramétolone acétonid, à une concentration estimée à 118 nanogrammes par millilitre.

Par une décision du 6 septembre 2011, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la Fédération Française de Triathlon a décidé, d'une part, d'infliger à M. Philippe Jannel la sanction de l'interdiction de participer pendant deux ans aux compétitions et manifestations sportives organisées ou autorisées par cette fédération, d'autre part, de demander à l'Agence Française de Lutte contre le Dopage d'étendre les effets de cette sanction aux activités de l'intéressé pouvant relever des autres fédérations sportives françaises, et, enfin, d'annuler les résultats individuels obtenus par celui-ci lors du triathlon de Revel organisé le 19 juin 2011.

Par une décision du 1er décembre 2011, l'Agence Française de Lutte contre le Dopage, saisie sur le fondement des dispositions du 4^e article L. 232-22 du code du sport, a décidé d'étendre la sanction prononcée par l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la Fédération Française de Triathlon, pour son reliquat restant à purger, aux activités de M. Philippe Jannel relevant des autres fédérations sportives françaises. La décision prend effet à compter de la date de notification à l'intéressé.

N.B. : la décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 5 janvier 2012, ce dernier ayant accusé réception de ce courrier le 9 janvier 2012. L'intéressé est suspendu jusqu'au 21 septembre 2013 inclus, date d'expiration de la décision fédérale du 6 septembre 2011 susmentionnée. »

RMC N°1 SUR LE SPORT*

**60 H*
DE SPORT
PAR SEMAINE**

RMC
INFO TALK SPORT

* 0,34 €/mn De Bonneville-Orlandini

La pollution de l'air londonien fera-t-elle courir des risques aux athlètes ?

Comme il y a quatre ans, avant les Jeux Olympiques de Pékin, plusieurs médecins britanniques et américains se sont officiellement inquiétés des effets néfastes que pourrait avoir la pollution londonienne sur les poumons et le système respiratoire des athlètes engagés aux Jeux. En effet, les niveaux élevés de dioxyde d'azote risquent fortement de mettre en péril la santé des sportifs, particulièrement exposés pendant l'effort aux particules fines de dioxyde d'azote et d'ozone. **A terme, et à en croire les investigations du très sérieux quotidien britannique The Independent cela pourrait même provoquer des problèmes respiratoires, des douleurs et une capacité pulmonaire amoindrie.**

Les niveaux de pollution à Londres dépassent régulièrement les limites fixées par l'Union européenne, en particulier pour le dioxyde d'azote (NO₂), pour lequel la capitale britannique atteint des records continentaux. **Durant l'été, les concentrations augmentent souvent sous l'effet de la chaleur et les experts craignent que l'ozone et le dioxyde d'azote ne stagnent au-dessus du stade olympique sous le soleil estival.**

« Les athlètes comme les marathoniens et les cyclistes ont besoin de respirer profondément », a expliqué Frank Kelly, professeur de santé environnementale au King's College de Londres. « **Pendant un jour de pollution élevée, ils vont en respirer de grandes quantités. Leurs poumons peuvent se contracter, ils peuvent ressentir de la douleur et être à bout de souffle. Certains athlètes pourraient ne pas atteindre les performances qu'ils visent et passer quelques jours à se sentir mal. D'un point de vue sportif, ils ne seront pas au mieux de leurs capacités.** » Seule solution selon les organisations environnementales qui militent pour la qualité de l'air, bannir les véhicules polluants de la ville olympique. **Contrairement aux mesures drastiques qui avaient été prises à Pékin en 2008, le maire de Londres Boris Johnson n'a pas annoncé de mesure particulière de réduction des émissions atmosphériques.** Il compte sur les effets de sa politique à long terme pour réduire la pollution : vélos en libre-service, péage urbain ou encore bus hybrides. Pas de quoi rassurer les médecins, qui redoutent les effets conjugués de l'effort, de la chaleur et de la circulation.

Graham Mellor

«
Certains athlètes pourraient ne pas atteindre les performances qu'ils visent et passer quelques jours à se sentir mal. D'un point de vue sportif, ils ne seront pas au mieux de leurs capacités.
»

Santé : Londres foyer infectieux ?

Outre les questions de pollution environnementale, les experts britanniques en maladie infectieuse redoutent que Londres se transforme en un foyer de maladies rares, parfois inconnues, durant la quinzaine olympique. Selon certains spécialistes, les compétitions qui réuniront de nombreuses délégations venues des quatre coins de la planète sur un espace limité par temps chaud pourraient présenter un risque sérieux de contamination. Le professeur Ibrahim Abubakar de l'Université d'East Anglia a ainsi pris en exemple les manifestations religieuses, musicales et sportives, notamment la Journée mondiale de la jeunesse de 2008 en Australie qui avait provoqué une considérable épidémie de grippe. Un avis contesté par Brian McCloskey, représentant de l'Agence pour la protection de la Santé (Health Protection Agency) qui estime que « **l'histoire des Jeux olympiques atteste que des flambées de maladies infectieuses sont rares. L'essentiel est de disposer des moyens nécessaires pour une riposte éventuelle.** »

A. C.



Ph. M&SP/Geogry Lenoir/maif



Ph. M&SP/Geogry Lenoir/maif

“ Rouault, le goût des autres ”

Mon premier est un double champion d'Europe, mon second un nageur détendu et mon tout forme Sébastien Rouault, 25 ans, couronné sur 800 et 1 500 m nage libre aux Euro 2010 de Budapest. La consécration d'un travailleur assidu et d'un maître ès tactique.

Sébastien Rouault n'a pas les pectoraux d'Alain Bernard, ni le sourire enjôleur de Camille Lacourt. Il ne dispose pas non plus de la répartie d'Amoury Leveau ou de l'aisance orale d'un Yannick Agnel. Il n'en demeure pas moins un atout maître de l'équipe de France, un cadre. En août 2010, le Mulhousien a décroché le jackpot aux championnats d'Europe de Budapest : deux épreuves individuelles et deux titres continentaux. Sans complexe, avec le sens tactique d'un vieux routard, Seb Rouault a démontré que ses discrètes années 2008 et 2009 ne constituaient pas un chant du cygne. « Les Jeux Olympiques de Pékin aurait dû être mon moment. Jusqu'en mars 2008, aux championnats NCAA, je suis en pleine bourre. Tous les voyants sont au

vert, je signe des temps énormes et après je me suis cramé. En 2009, j'ai décidé de prendre mon temps. Je ne voulais plus de pression. Les gens n'ont peut-être pas compris, mais j'avais besoin de souffler ! Toutes ces expériences m'ont servi. Aujourd'hui, je crois que j'arrive à maturité. »

Difficile de le contredire tant le nageur de Lionel Horter semble désormais maîtriser son sujet à la perfection. Si l'ancien étudiant aux États-Unis n'en est pas encore à survoler les débats à chacune de ses sorties, notamment sur la scène mondiale où il lui reste un cap à franchir, il demeure un stratège doté d'une grande intelligence de course. « Je ne suis pas Grant Hackett, je ne mesure pas 1 mètre 95, mais j'ai des qualités naturelles. Sur 800 et sur 1 500 m, je sais comment m'exprimer et élaborer mes tactiques selon mon état de forme et mes sensations. »

« Sébastien est un nageur très intelligent », analyse Lionel Horter, son entraîneur également directeur des équipes de France. « A l'entraînement, il a besoin de comprendre ce qu'il fait pour s'investir. En compétition, c'est pareil, il sait où il va et pourquoi il est là. » Pas étonnant donc que l'Alsacien d'adoption se soit illustré aux Euro 2010. « Ce serait mentir si je disais que j'étais venu à Budapest sans espérer en gagner une. Je savais qu'il y avait quelque chose à faire sur 1 500 m nage libre. » Une distance chère à son cœur : « Cette médaille a un goût particulier. C'est la première déjà et puis c'est aussi la distance olympique. Par rapport au 800 m nage libre, le 1 500 m a également une autre dimension. »

Pour les passionnés de natation c'est évident, mais pour le spectateur lambda il est bien difficile de se rendre compte de l'effort que représentent ces épreuves de demi-fond. « Ça c'est sûr », s'amuse l'ancien pensionnaire de Saint-Germain-en-Laye. « Rien à voir avec un 100 m... Au début de ma carrière ce ne sont pas forcément les distances que je voulais nager, mais j'ai dû composer avec mes qualités. C'est comme ça ! » Fataliste Sébastien Rouault ? Pas le moins du monde. En fait, le Mulhousien évoluerait plutôt en mode Duboscq : zen, cool et détendu. « Hugues, c'est Hugues », commente-t-il dans un grand

« Je ne suis pas Grant Hackett, je ne mesure pas 1 mètre 95, mais j'ai des qualités naturelles. Sur 800 et sur 1 500 m, je sais comment m'exprimer et élaborer mes tactiques selon mon état de forme et mes sensations. »

sourire. « Honnêtement, si je pouvais avoir une carrière comme la sienne et ramener une médaille à chaque compétition internationale ce serait vraiment bien. »

Pour l'heure, en plus d'un tempérament détendu, le fondeur tricolore partage avec le brasseur vedette de l'équipe de France un sens profond de la famille. « A l'arrivée du 1 500 m de Budapest, j'ai tout de suite pensé à mes parents, à mon frère et à tous ceux qui m'ont accompagné dans

ma progression. Une carrière ne se réalise pas tout seul. Et dans les moments difficiles, lorsque l'on a du mal à se motiver, les proches prennent le relais et vous soutiennent. » Et c'est dans ces conditions que Sébastien rêve maintenant de participer aux Jeux avec son frère triathlète, Grégory. « Ça serait tellement beau d'y aller ensemble. Il le sait. C'est notre but premier : partager ça tous les deux. » On est comme ça chez les Rouault : soudé et attentif.

Adrien Cadot

Seb intime

A quoi penses-tu en te levant le matin ?

Au petit déjeuner et à l'entraînement. Généralement, c'est assez rapide le matin car j'ai tendance à me lever au dernier moment.

Que fais-tu pour te défouler ?

Quand je ne suis pas trop fatigué, j'aime bien aller faire un foot. Autrement, je joue à la console (Xbox 360). Ce que je préfère ce sont les jeux de foot ou de foot US et si c'est possible contre des amis. C'est toujours très compétitif.

Quelle est ta musique préférée ?

J'écoute pas mal John Mayer et Joshua Radin. Mais en général, j'écoute presque tous les genres de musique.

A quoi penses-tu avant de t'endormir ?

Ça dépend des jours mais souvent à la journée qui vient de se passer, aux entraînements, et si c'était bien.

Quelle personnalité aimerais-tu rencontrer ?

Ce n'est pas évident de faire un choix ! Barack Obama pour avoir des infos en avance !

Quel sport aimes-tu pratiquer à part la natation ?

J'aime bien faire du VTT et les sports collectifs.

Quel est ton plus grand souvenir en natation ?

Depuis que je nage j'en ai eu plein mais j'ai envie de dire l'été 2010 à Budapest.

Ta chambre prend feu, que sauves-tu ?

Mon ordi... J'ai beaucoup de photos et de souvenirs dedans

Où seras-tu du 27 juillet au 12 août 2012 ?

A Londres, j'espère (sourire).

Où aimerais-tu passer des vacances idéales ?

J'aimerais bien aller dans le sud-ouest de la France. Cela fait maintenant quelques temps que je n'y suis pas allé et ça me manque.

Quelle est ta devise ?

Rien n'est fait tant que ce n'est pas terminé. Il faut toujours se battre jusqu'au bout...

Recueilli par Laure Dansart



Nagez pour les enfants du Togo

Depuis sa création en 2008, la Nuit de l'Eau s'est imposée comme un rendez-vous aquatique incontournable. Un événement populaire qui associe solidarité, plaisir et prise de conscience environnementale.

Sujet réalisé par A. C.

• **Une nuit solidaire**
La Nuit de l'Eau, c'est d'abord et avant tout un élan de solidarité. Depuis plusieurs années, la question de l'accessibilité et de la gestion de l'eau est devenue prioritaire. Au XIX^e siècle, on meurt encore de soif ! **La cinquième édition de la Nuit de l'Eau permet donc une nouvelle fois à l'UNICEF de récolter des fonds destinés aux enfants togolais.** En payant votre entrée à la piscine, et en la complétant par un don vous contribuerez à l'approvisionnement en eau potable du Togo ainsi qu'au financement d'installations sanitaires dans les écoles et collectivités.

• **Une baignade conviviale**
La Nuit de l'Eau, c'est aussi l'occasion de se retrouver en famille ou entre amis, de partager quelques heures d'intimité au gré des remous apaisants d'un bassin. C'est bien connu, l'élément liquide détresse et adoucit les mœurs. « **En semaine, je n'ai pas souvent l'occasion de voir mes enfants** », confiait en 2011 Isabelle, 38 ans, mère de Callista

(4 ans) et Merlin (8 ans). « **Avec la Nuit de l'Eau, je m'amuse avec eux et je les découvre dans un environnement différent.** »

• **Elargir ses horizons**
Depuis la première édition en 2008, la Nuit de l'Eau offre l'opportunité de découvrir de multiples activités aquatiques (water-polo, nage monopalmes, canoë-kayak, relaxation, sauvetage, plongée sous-marine). « **Au sein de notre structure, nous avons profité de l'événement pour diversifier notre offre et présenter de nouvelles activités aux nageurs qui fréquentent notre établissement** », abonde Frédéric, maître-nageur dans une piscine parisienne.

• **S'initier à la problématique de l'eau**
Plus de 2,5 milliards d'êtres humains, soit 47 % des habitants de la planète, n'ont pas accès à des installations sanitaires de base. **Chaque jour, on estime que 4 000 enfants de moins de 5 ans meurent de maladies diarrhéiques transmises par l'eau.** « La Nuit de l'Eau délivre un mes-

sage médiatique », admet Louis-Frédéric Doyez, directeur général de la FFN, « **mais elle constitue surtout un acte fort, une mobilisation en faveur des autres, pour susciter des dons et sauver des vies.** »

Sur la Toile
Plus d'infos sur
www.lanuitdeleau.com

L'UNICEF
c'est quoi ?

Créée en 1946, l'UNICEF est une agence de l'ONU totalement dédiée à la protection de l'enfance dans le monde. **Le Comité français pour l'UNICEF est une association à but non lucratif, régie par la loi de 1901, qui dialogue avec les pouvoirs publics, des ONG et des institutions internationales.** Elle a pour missions **d'informer le public français sur les problèmes des enfants dans les pays en développement, de contribuer à l'accroissement des ressources de l'UNICEF international par la collecte de fonds** (41 millions d'euros reversés à l'organisation en 2007), et de **veiller à l'application de la Convention internationale des droits de l'enfant en France.**

unicef

205 000 euros en 2011
L'an passé, près de 220 clubs affiliés à la Fédération Française de Natation s'étaient mobilisés pour la Nuit de l'Eau. Au total, environ 205 000 euros, un record, avaient été récoltés.

(Ph. Lefevre)

La communication et la formation personnalisées par l'image

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

Vision 3

environnement
sécurité
e-learning
image
accessibilité
interactivité
formation

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

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 CTI de l'hôpital Necker et de l'hôpital du Kremlin-Bicêtre.



A FONT-ROMEU

C'est ça Phil, garde le rythme !
Trois mouvements et on respire !
Trois mouvements et on respire !

Si tu sens la moindre faiblesse tu l'arrêtes Phil !

Il a un réel talent. Sa maladie pourrait l'handicaper mais non, ce gamin est épatant !

Bonjour tout le monde !

Alain ! Je commence à fatiguer un peu !

Salut Fabien ! Tu viens voir Phil ?

Oui !

T'es un sacré p'tit gars toi, on sent que tu aimes nager !

Phil, tu aimes l'eau ça se voit. Et en plus tu nages bien !

Si tu veux je peux te donner quelques conseils...

Oh !!! Fabien !

Oui j'aime nager ! Je me sens bien quand je suis dans l'eau !!

Ce serait avec plaisir Fabien !



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 dédiée à la FF Natation)

POUR EN SAVOIR +

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

