

# Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION [www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)

## Rencontre

➤ **Stephan Caron**  
page 10

## Actu

➤ **Les Jeux Paralympiques**  
page 20

## Dossier

➤ **Bilan de l'olympiade**  
page 30

# Rendez-vous à Chartres

A male athlete, shirtless and wet, is shown in profile, shouting with his mouth wide open. He is holding the French flag (tricolor of blue, white, and red) high above his head with both hands. The background is a blurred stadium setting.

UN GRAND MERCI  
À TOUS NOS ATHLÈTES  
QUI ONT ILLUMINÉ  
LES JEUX DE LONDRES 2012.

31 médailles ont été remportées par le Team EDF lors des Jeux Olympiques et Paralympiques.

LES ATHLÈTES SONT LA LUMIÈRE DES JEUX.  
NOUS SOMMES FIERS D'ÉCLAIRER LEURS VICTOIRES.

L'énergie est notre avenir, économisons-la!



partenaire officiel



137

Magazine  
**Natation**  
[www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)

Natation Magazine  
N°137 • Octobre 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](http://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](mailto:adrien.cadot@ffnatation.fr))

Ont collaboré à ce numéro  
Jonathan Cohen, Laure Dansart,  
Frédéric Decock, Raymonde  
Demarle, Céline Diais, Raphaël  
Godet, Pierre Lejeune,  
Anne-Elisabeth Liebmann, Celia  
Delgado Luengo.

Service abonnement  
Clémence Bègue,  
[clemence.begue@ffnatation.fr](mailto: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  
Teebird, 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](mailto:natmag@ffnatation.fr)

Poster sur la campagne de  
sensibilisation à l'hémophilie  
inclus dans ce numéro.



## Pérenniser nos succès

Les Jeux de Londres à peine achevés qu'il nous faut déjà nous projeter vers la prochaine édition olympique qui se tiendra à Rio de Janeiro (Brésil), en 2016. **Les nageurs tricolores et toute la Fédération Française de Natation, ses élus, ses cadres techniques et l'ensemble de ses agents, peuvent être fiers de l'olympiade qui vient de s'achever.** En l'espace de quatre ans, de nombreux chantiers ont été lancés et menés à terme avec brio et conviction. Je pense notamment à la Nuit de l'Eau, organisée conjointement avec l'UNICEF pour venir en aide aux enfants du Togo, à l'Open Make Up For Ever de natation synchronisée à Montreuil, aux nouveaux partenaires qui ont rejoint le giron fédéral, **au gratuit des piscines Ligne d'Eau, imaginé et lancé au printemps 2011, ainsi qu'aux nombreuses contributions techniques du département équipement de la Fédération** et aux projets innovants de développement. Dans un contexte économique difficile, le bilan de notre institution est pour le moins flatteur.

Il convient de le souligner, mais pas de s'y attarder. Les victoires, aussi belles soient-elles, ne sont qu'éphémères et notre mission de service public ne saurait s'y restreindre. **Aujourd'hui, peut-être plus qu'hier, la Fédération Française de Natation et ses nageurs vedettes, à commencer par les médaillés olympiques individuels des Jeux de Londres Camille Muffat, Florent Manaudou et Yannick Agnel, ont un rôle déterminant à jouer au sein de la société française.** Un rôle d'exemple et de référence, mais aussi un rôle d'initiateur et d'encadrant. Leurs supporters, et plus particulièrement les enfants, en ont fait leur modèle. Ne les décevons pas.

Plus que jamais, il nous faut pérenniser l'enthousiasme de l'olympiade 2009-2012 et entretenir les moissons historiques des Euro de Budapest (23 médailles), des Mondiaux de Shanghai (11 distinctions) et des JO de Londres (7 récompenses, un record de plus). **C'est fort de cet état d'esprit conquérant que l'institution fédérale aborde cette nouvelle aventure de quatre ans qui débutera par des championnats de France petit bassin à Angers (15-18 novembre) suivis des championnats d'Europe de Chartres (jeudi 22 au dimanche 25 novembre 2012).** L'occasion de se rassembler tous ensemble pour célébrer notre natation, votre passion, et l'équipe de France olympique qui aura à cœur, j'en suis intimement persuadé, de vous offrir un spectacle à la hauteur de son talent. Bonne lecture !

Francis Luyce,  
Le Président



**6 ARRÊT SUR IMAGE**

Les Bleus à l'Élysée

**8 ARRÊT SUR IMAGE**

Le jubilé d'Alain Bernard



[Abacpress]

**10 RENCONTRE**

Stephan Caron : « J'aurais aimé faire partie de cette équipe de France »

**12 BREVES****14 APRES LES JO****16 LE CHIFFRE DU MOIS**

9 223, comme le nombre de jours séparant les championnats d'Europe 1987 de Strasbourg des Euro de Chartres (22-25 novembre).

**17 A LIRE****Entre les lignes, il y a des mots.**Coup de cœur pour *8 minutes de ma vie* de Gilles Bornais (Editions JC Lattès).**18 HISTOIRES D'EAU**

Les Euro de Chartres vont-ils contribuer à asseoir la nouvelle dimension internationale de la natation française ?

**19 ENQUÊTE**

Pourquoi nage-t-on plus vite sous l'eau ?

[Ph. KMSP]

**20 ACTU**

Les Jeux Paralympiques

**22 INTERVIEW**

Charles Rozoy : « Un rêve d'aller aux Jeux. Un autre de décrocher une médaille d'or »

**24 ACTU**

Championnats d'Europe juniors de water-polo

**26 ACTU**

Philippe Croizon : une vie à bras-le-corps

**28 ACTU**

Clément Lefert en bourse

[Ph. KMSP]

**30 DOSSIER**

Bilan de l'olympiade 2009-2012

**40 DECOUVERTE**

Le club communautaire du Val de Fensch

**43 ECOL'EAU**

Comment économiser l'eau ?

**44 CONSEILS**

Comment rayonner après la piscine ?



[Ph. KMSP]

**46 HORS LIGNES**

Grégory Mallet : « Performer en tant qu'individu »

**48 EVENEMENT**

Euro de Chartres : une juste récompense

**50 VIE FEDERALE**

Hémophilie : nager pour s'émanciper

# RMC

# N°1

SUR LE

# SPORT\*

**60 H\***  
**DE SPORT**  
**PAR SEMAINE**

**RMC**

**INFO TALK SPORT**

\* 0,34 €/min  
De Bonneville-Orlandini





Quelques semaines après avoir fait rêver leurs supporters aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Londres, les médaillés français ont été reçus le 17 septembre au Palais de l'Élysée. « *Vous avez du panache et vous avez en même temps réalisé votre rêve* », a déclaré le président de la République François Hollande, louant leur « *esprit de travail, de discipline et de solidarité. Votre force, c'est d'avoir donné envie aux autres, c'est un beau message adressé aux jeunes qui rêvent de faire comme vous.* » « *Que le chef de l'Etat prenne sur son temps pour recevoir les médaillés olympiques, ça fait plaisir, ça nous honore, même si nous nous sommes battus aussi pour la France et pour le drapeau* », a témoigné le judoka Teddy Riner. Dans les rangs des nageurs, les champions olympiques Yannick Agnel, couronné sur 200 m et 4x100 m nage libre, et son coéquipier Florent Manaudou, sacré sur 50 m nage libre, se sont dits « *très impressionnés* » par l'accueil et l'hommage présidentiel.











Alain Bernard, Boris Steimetz et Christophe Lebon ont rangé les maillots pour brancher les guitares. Ambiance rock n'roll assurée.



L'ancien dossiste de l'équipe de France Simon Dufour, Christophe Lebon et son entraîneur Franck Esposito, quadruple champion d'Europe du 200 m papillon.



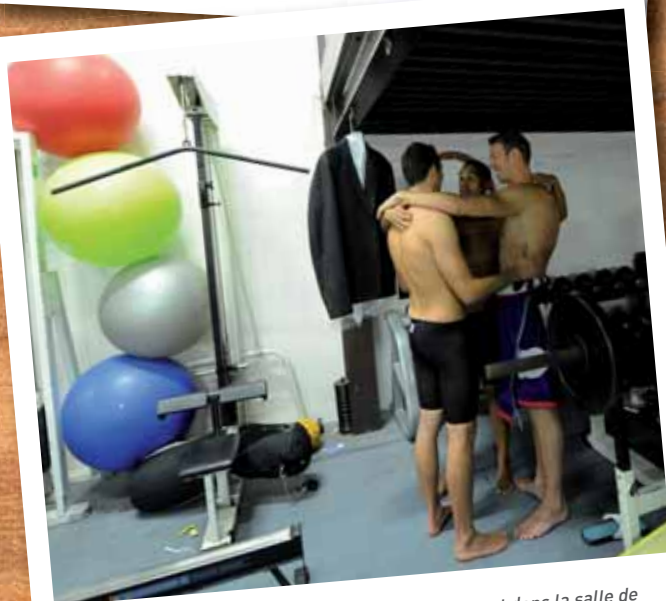
Alain Bernard devant son public.



Invité surprise, le triple médaille de bronze olympique Hugues Duboscq a offert une guitare Gibson à son partenaire et ami Alain Bernard en guise de cadeau de départ.



Un dernier plongeur et puis s'en va...



Moment d'intimité. Alain, Boris et Christophe s'isolent dans la salle de musculation du CN Antibes pour mieux se souvenir des belles choses.





Alain Bernard dans ses œuvres. Après les longueurs, le champion répète désormais ses gammes.



L'émotion à fleur de peau, Boris Steimetz savoure l'hommage que lui ont réservé ses partenaires et le public antibois.



Dernière « chambre d'appel » pour le colosse d'Antibes qui s'apprête à plonger dans une arène entièrement gagnée à sa cause.



Le temps d'un hommage, Alain replonge dans sa carrière et ses nombreux faits d'arme.



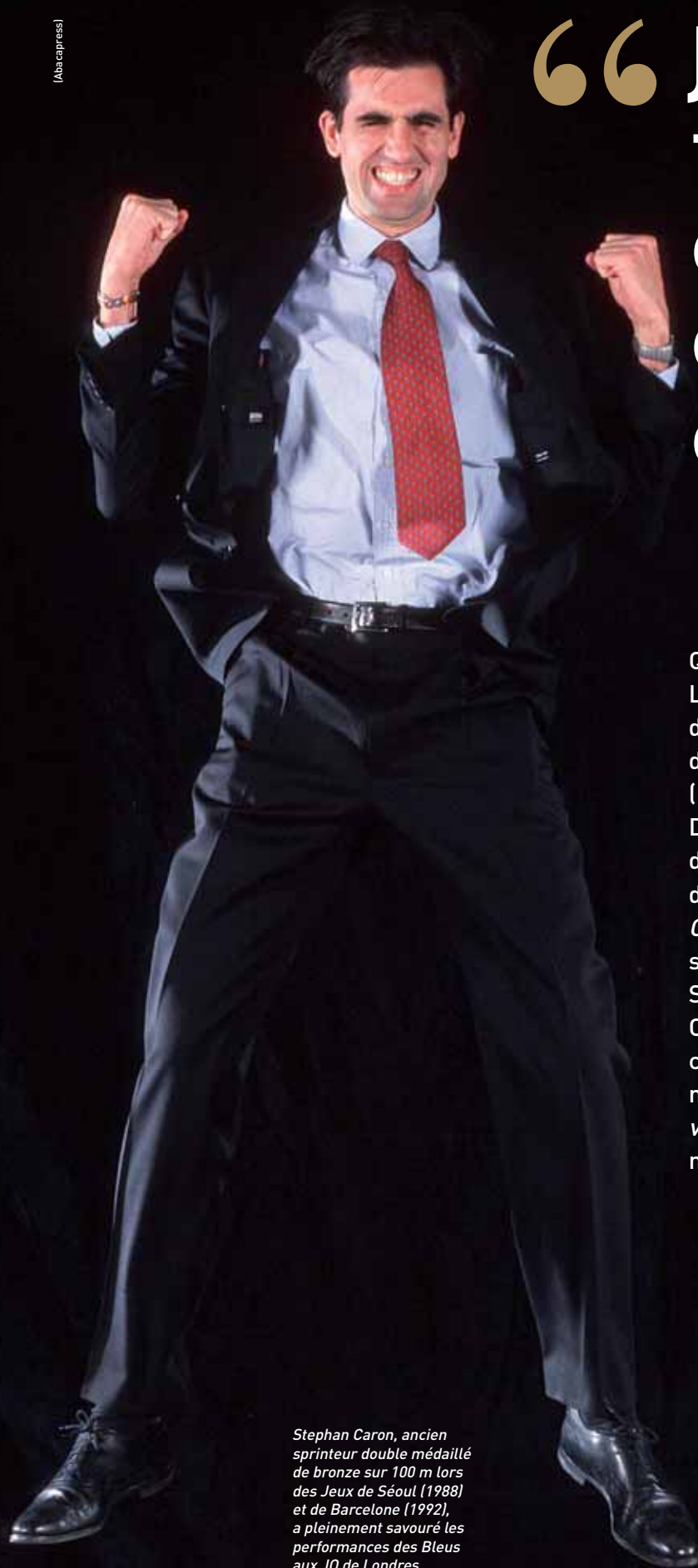
Son sourire aura fait le tour du monde. Sa gentillesse et sa disponibilité aussi. Alain Bernard restera pour l'éternité le troisième champion olympique de la natation française.

Retraité des bassins depuis la fin des Jeux de Londres (27 juillet-12 août), où il a pris part aux séries du relais 4x100 m nage libre champion olympique, **Alain Bernard a fait ses adieux sportifs le vendredi 21 septembre lors d'un jubilé organisé par le Cercle des nageurs d'Antibes, aux côtés de ses partenaires et néo-retraités Boris Steimetz et Christophe Lebon.** « Cela fait 15 ans que je me lève et que tout est minuté et tracé. Là, je dois m'organiser différemment », a confié le champion azuréen au quotidien Le Parisien. « Quand j'ai vu les copains reprendre le 5 septembre, ça m'a fait vraiment bizarre, mais un beau jour il faut bien que l'aventure s'arrête. » Interrogé sur sa reconversion professionnelle, le champion olympique de l'épreuve reine a également annoncé qu'il allait résilier son contrat avec la gendarmerie pour travailler avec l'un de ses anciens sponsors, un spécialiste des villages-campings dont il est devenu salarié. Il interviendra sur la formation des éducateurs qui vont dispenser des entraînements, des cours d'aquagym ou de prévention des accidents dans ses centres de vacances. « **Je vais découvrir le monde de l'entreprise. Sinon, je vais bien sûr rester en contact avec les jeunes d'Antibes. Il y a un état d'esprit à conserver au club.** »





[Aba cpress]



# “ J’aurais aimé faire partie de cette équipe de France ”

Quel meilleur grand témoin des Jeux de Londres que Stephan Caron, l'ex-sprinteur double médaillé de bronze sur 100 m lors des Jeux de Séoul (1988) et de Barcelone (1992), mais aussi Londonien d'adoption... Depuis 2005, Caron, 46 ans, exerce en effet dans la capitale anglaise, la responsabilité de directeur marketing et commercial de *General Electrics*. Et replonge chaque semaine dans les bassins pour s'entretenir. Sans oublier le bain de jouvence des Jeux Olympiques. Après des expériences de consultant télé, il était à Londres, l'expert natation de la radio RTL. « *L'occasion de vivre de grands frissons* », glisse-t-il. Et de nous livrer ici son analyse des Jeux.

*Stephan Caron, ancien sprinteur double médaillé de bronze sur 100 m lors des Jeux de Séoul (1988) et de Barcelone (1992), a pleinement savouré les performances des Bleus aux JO de Londres.*



### Quelle image reprenez-vous des JO de Londres ?

La victoire du 4x100 m français, parce que c'est une épreuve mythique pour moi. Et surtout parce que c'était un peu inattendu. D'un côté, les Australiens sont passés à côté alors que l'équipe de France a sorti la course parfaite.

### C'est quoi « une course parfaite » pour vous ?

Dans un relais, la composition est primordiale. A Londres, la France a montré qu'elle avait tiré des leçons de ses erreurs passées... Remarquez, je n'étais pas forcément d'accord avec la composition du relais en finale, mais, le résultat montre que le DTN Christian Donzé a fait le bon choix. En tout cas, la sélection de Clément Lefert n'était pas évidente, même s'il avait montré d'excellentes choses avant. Pour le reste, mettre Yannick Agnel en dernier était extrêmement judicieux.

### Comment jugez-vous, avec un peu de recul, le bilan tricolore (troisième nation avec 7 médailles, Ndlr) ?

C'est exceptionnel, bien sûr. Moi, j'aurais aimé faire partie de cette équipe de France. Evidemment, quelques nations très fortes n'ont pas performé comme à l'accoutumée : l'Australie, l'Allemagne ou l'Italie. Donc, la France en a profité. Après ceux qui devaient faire quelque chose l'ont fait, même s'il y a eu quelques déceptions comme Camille Lacourt. Et puis, des surprises comme Florent Manaudou. Lui, il a réussi le coup parfait, le jour où tout s'enclenche bien... Ce qui veut aussi dire que ce bilan repose sur peu de choses. Il est donc impératif de préparer l'avenir.

**Il y aura forcément une décompression post-olympique... Mais, je vois Camille Muffat et Yannick Agnel continuer sur l'euphorie des JO lors des Mondiaux de Barcelone.**

### L'année post-olympique sera capitale ?

Il y aura forcément une décompression post-olympique, mais je vois Camille Muffat et Yannick Agnel continuer sur l'euphorie des JO lors des Mondiaux de Barcelone en juillet 2013. Pour eux, le plus dur ce sera 2014, avec seulement des championnats d'Europe et deux ans derrière pour arriver jusqu'aux JO de Rio. Et puis, il faut entourer des nageurs comme Camille Lacourt qui reste sur un échec. C'est long de gérer quatre ans avant les prochains JO !

### Selon vous, cette « capitalisation » passe par quel types d'investissements ?

Avec les Jeux, il va y avoir une recrudescence des licenciés dans les clubs, donc il va falloir les fidéliser. Surtout qu'aujourd'hui, les enfants ont tendance à vite passer d'une activité à l'autre. Un jour, la natation est géniale, l'autre ils veulent faire du foot. Après, il y a tout le travail de fond que fait déjà la Fédération mais qu'il faut encore étendre. Il ne faut pas que la natation ce soit seulement les pôles d'excellence de Nice, Mulhouse ou Antibes...

### Pour vous, cela passe par quoi, un plan d'équipement en piscines par exemple ?

Oui, si cela fait sens sur le plan économique, si on sait rentabiliser ces équipements. Mais, la réussite passe aussi par un plan de formation des cadres. Ce sera aussi un moyen d'aider les nageurs à rester dans leurs clubs, dans leurs villes d'origine. A mon époque, on centralisait beaucoup sur l'INSEP et ce n'était pas évident pour tout le monde de quitter sa région pour Paris. Moi, je suis à fond pour la décentralisation.

### Un mot dans ce bilan français sur Alain Bernard qui achève sa carrière ?

C'est un immense champion, qui a marqué son époque individuellement mais aussi en impulsant toute la dynamique du relais. Vraiment, chapeau et bravo à lui pour toute sa carrière.

### Et à l'international, que vous inspire le phénomène Michael Phelps ?

Ce sera très difficile de rééditer ce qu'il a accompli. Il a marqué la natation pour toujours. Et surtout, il a fait beaucoup de bien médiatiquement à ce sport.

### C'est comparable à l'effet « Bolt » qui porte l'athlétisme sur ses épaules ?

C'est possible... En tout cas, en France on a une très bonne dynamique médiatique depuis quelques années. Il faut en profiter parce qu'aux Etats-Unis la natation n'existe qu'une fois tous les quatre ans.

### Sur Phelps toujours, que pensez-vous du débat qui a agité le bilan des JO pour trancher s'il était le plus « grand olympien » de tous les temps ?

Je ne rentre pas trop dans ce genre de comparaison. Chaque athlète a apporté sa contribution - à sa manière - au sport et aux Jeux Olympiques, que ce soit Sebastian Coe, Steven Redgrave ou d'autres nageurs.

### Passons à un autre débat, celui du raté de l'Australien Magnussen en finale du 100 m. L'ancien sprinter a forcément un avis ?

Visiblement, les Australiens ont fait pas mal d'erreurs dans leur stage de

préparation finale à Manchester, la commission d'enquête diligentée par la natation australienne parle même de bizutages qui ont perturbé les nageurs... Du coup, l'Américain Nathan Adrian a pu tirer son épingle du jeu. En tout cas, lui, je ne pense pas qu'on le reverra si haut. Il a profité de la situation. En revanche, Yannick Agnel a un très bon potentiel sur 100 m. Avec un peu plus de fraîcheur, il était sur le podium.

### Vous lui conseilleriez de faire le pari du 100 m ?

C'est à lui de voir, mais il a une belle marge sur 200 m pour ces deux prochaines années... En fait, il faut voir en fonction de la concurrence. Si Magnussen est à moins de 47 secondes, c'est peut-être un peu dur. Mais, sinon ça vaut le coup de tenter. Le 100 m nage libre, c'est quand même l'épreuve reine.

### La Chine, derrière les Etats-Unis au bilan des JO, c'est dans la continuité des Jeux de Pékin ?

Derrière le système universitaire américain qui continue de démontrer son efficacité, il est normal que la Chine réussisse aussi bien. Ils ont effectivement beaucoup investi sur les JO de Pékin et ça porte ses fruits. C'est une grande nation, économiquement forte, qui a construit plus de piscines, qui a des moyens énormes de détection et de formation.

### Pour finir, quel est l'œil du Londonien sur ces JO ?

Je garde l'image de très beaux JO, très festifs, avec des volontaires qui ont fait un travail remarquable, un public très connaisseur. Pas de problèmes majeurs de transports contrairement à ce que l'on craignait. Enfin, les Anglais ont su donner une très grande dimension aux Paralympiques avec un public enthousiaste.

### Est-ce que les Anglais vont savoir faire fructifier le fameux « héritage » des Jeux qu'ils ont tant vanté ?

Oui, ces JO vont donner confiance à un pays déjà très sportif, les tirer encore plus vers le haut. Ça va donner un exemple positif à beaucoup de jeunes, un peu comme moi lorsque j'avais vu le nageur de ma région, le Havrais Xavier Savin, aller aux JO de Moscou, et que je m'étais dit que je voulais faire pareil. Je crois aussi que dans un pays qui traverse une crise économique importante, des événements comme les JO et les Paralympiques donnent le sourire et de l'optimisme à beaucoup de gens. Et on sait combien la confiance est importante pour relancer l'économie. La France devrait s'en inspirer... •

Entretien réalisé par Frédéric Decock

**Yannick Agnel a un très bon potentiel sur 100 m. Avec un peu plus de fraîcheur, il était sur le podium.**



## → Gilot au repos

Fabien Gilot, champion olympique avec le relais 4x100 m nage libre, ne reprendra l'entraînement qu'en janvier 2013 en raison d'une blessure à l'épaule. « *Je souffre d'une arthropathie à cause d'une surutilisation de l'articulation* », a-t-il confié au quotidien L'Equipe fin septembre. « *J'ai été opéré sous anesthésie générale et je ne dois rien faire pendant au moins trois semaines. Je ne participerai donc à aucune compétition cette année* ». Le Marseillais manquera les Euro en petit bassin de Chartres (22-25 novembre) ainsi que les Mondiaux 25 mètres à Istanbul (12-16 décembre).

## → Sondage

La Lettre de l'Économie du sport du 14 septembre révèle que 88 % des Français seraient satisfaits des performances réalisées par les athlètes tricolores aux Jeux Olympiques de Londres. Par ailleurs, 57 % des sondés auraient été particulièrement séduits par les résultats de la natation, qui devance l'athlétisme (53 %), le handball (47 %) et le judo (32 %).

## → Agnel séduit

Non content d'avoir décroché deux titres olympiques à Londres cet été (sur 200 m et 4x100 m nage libre, ndlr), le Niçois Yannick Agnel a également affolé les réseaux sociaux et séduit de nombreux fans. « *J'ai reçu un peu plus d'une centaine de demandes en mariage* », a commenté, amusé, l'élève de Fabrice Pellerin. « *De mecs comme de filles d'ailleurs ! C'est terrible. Non, c'est génial. Je trouve ça énorme* ».

## → Water-polo : les juniors huitièmes

L'équipe de France féminine junior de water-polo s'est classée huitième des Euro juniors à Chelyabinsk (Russie) à l'issue d'un dernier match à haute tension face aux Britanniques. À égalité au terme des quatre périodes, 4-4, les Françaises se sont finalement inclinées d'un seul but 7-8 (3-0, 0-2, 0-1, 1-1, extra time 1-0, 0-1, penalty 2-3).

## → Adlington n'ira pas à Rio

À seulement 23 ans, la double championne olympique des JO de Pékin (400 et 800 m nage libre, Ndlr), Rebecca Adlington, a annoncé fin septembre qu'elle ne se sentait pas la force et le courage d'enchaîner une troisième olympiade consécutive dans quatre ans. « *Rio est hors de portée. J'aurai alors 27 ans et la natation, surtout en longues distances, est faite pour les jeunes* », a déclaré la Britannique.

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



**18 ans, a dépossédé le Hongrois Daniel Gyurta, champion olympique du 200 m brasse cet été, de son record du monde de la spécialité en 2'07"10.** « *Je veux être celui qui succède à Kosuke Kitajima* », a déclaré Yamaguchi, qui n'avait pourtant pas obtenu son sésame pour les JO de Londres, terminant seulement troisième des sélections japonaises sur 100 et 200 m brasse. « *J'ai hâte maintenant de participer aux championnats du monde (en juillet 2013 à Barcelone, Ndlr)* », a ajouté ce fervent supporter de Kosuke Kitajima, quadruple champion olympique des 100 et 200 m brasse (2004 et 2008).

Chartres 2012 :  
billetterie ouverte

La billetterie des championnats d'Europe en bassin de 25 mètres qui se tiendront à Chartres du jeudi 22 au dimanche 25 novembre 2012 est ouverte depuis le mardi 18 septembre. **N'attendez donc plus pour acheter vos billets et venir encourager l'équipe de France et ses champions olympiques.** Plus d'infos sur le site officiel de la compétition : <http://www.chartres2012.com>.

## LEN: Barelli élu président

Paolo Barelli a été élu président de la Ligue Européenne de Natation (LEN) le 29 septembre lors du congrès de la LEN à Cascais (Portugal). Barelli, 58 ans, succède au Luxembourgeois Nory Kruchten, qui occupait ce poste depuis 2008. De son côté, le président Francis Luyce a été reconduit dans sa fonction de vice-président de la LEN. Le congrès a également consacré Jean-Paul Narce, président de la commission technique eau libre, Denis Cadon, membre de la commission natation course, Jean-Claude Demey, membre de la commission water-polo, Marie-Claude Besancon, membre de la commission natation synchronisée, et Christine Lepourcelet-Talvard, membre de la commission médicale.

## Nice : un nouveau bassin en 2013

Le coach de Yannick Agnel et Camille Muffat, Fabrice Pellerin, a indiqué le 15 septembre qu'il resterait, en dépit de nombreuses propositions, fidèle à l'Olympic Nice Natation. **Parmi les arguments avancés par Christian Estrosi, le maire de Nice, pour conserver son entraîneur vedette figure le projet d'un nouveau bassin de 50 mètres programmé pour septembre 2013.** « *Je ne peux que me réjouir de l'arrivée de ce bassin, qui sera consacré à la pratique du très haut niveau. On innove, et cette initiative donnera un retentissement au-delà des frontières françaises. On peut frapper un grand coup et faire de Nice un grand lieu de la natation européenne* », a commenté, enthousiaste, le technicien azuréen.



## Eau libre : Reymond rafle le bronze

Retenez bien ce nom : Axel Reymond. Le jeune nageur de 18 ans, pas vraiment complexé par le palmarès reluisant de ses rivaux continentaux, a offert à l'équipe de France l'unique médaille des championnats d'Europe d'eau libre qui se sont disputés à Piombino (Italie). **Le licencié de l'AS le Plessis-Savigny s'est classé troisième du 25 km en 5h04'06, soit quatre petites secondes de plus que le temps de référence établi par le Bulgare Petar Stoychev, 35 ans et déjà auréolé du titre mondial en 2011 à Shanghai.** Le Français succède ainsi à son compatriote Joanes Hedel, 32 ans, double médaillé de bronze en 2010 et 2011.

## Une médaille d'or pour Daniel Planche

Le 21 septembre dernier, à l'occasion des automnales du sport organisées par le CROS Bourgogne, Nicolas Nibourel, Directeur adjoint à la DRJSCS Bourgogne, a remis la médaille d'Or de la Jeunesse et Sports à Daniel Planche. **Après une carrière de footballeur jusqu'à plus de 30 ans, Daniel est arrivé aux bords des bassins par ses enfants au début des années 80 à Moulins, Stéphane découvrant le water-polo et Maud la natation synchronisée, année où il a pris sa première licence à la Fédération Française de Natation.** Arrivé en Côte d'Or pour le travail, il s'est tout naturellement retrouvé à Chenôve Natation dont il devient le président en 1990. Trésorier du Comité régional en 1992, président de ce même comité en 1995, il est élu à la fédération en 1997 et en devient vice-président deux ans plus tard, jusqu'en 2003. Secrétaire du CROS depuis 2005, il est toujours président de Chenôve Natation et du Comité régional de Bourgogne. **Profondément ému et surpris par cette remise inattendue, Daniel Planche ne manquera pas d'associer son épouse Christiane, membre du Comité directeur de la FFN, toujours à ses côtés depuis 45 ans, ainsi que ses enfants Stéphane et Maud qui lui ont permis d'embrasser cette carrière aquatique.**



## Insolite : le triathlon de l'espace

Les 15 et 16 septembre dernier s'est tenu le triathlon de Malibu en Californie. Sur la ligne de départ, 47 participantes engagées dans la catégorie des 45-49 ans. Jusque-là, me direz-vous, rien d'exceptionnel. **Oui, mais au même moment, Sunita Williams, une astronaute de 47 ans, se préparait au départ depuis la station spatiale internationale, à 400 km au-dessus de nos têtes.** 800 m de nage, 29 km de vélo et 6,4 km de course à pied plus tard, l'Américaine bouclait son triathlon en 1h48'33, deuxième chrono de sa catégorie. **Cette concurrente très particulière n'en est pas à son coup d'essai puisqu'en 2007 déjà elle avait bouclé le marathon de Boston en 4h23, toujours depuis sa navette spatiale.** « *Je suis heureuse d'avoir terminé. Ce n'était pas facile et je suis sûre que tout le monde dehors en Californie est excité d'en avoir fini aussi* », a-t-elle conclu en toute humilité.

## Le business des Niçois

Titrés aux Jeux Olympiques de Londres, Camille Muffat et Yannick Agnel ont vu leur cote de popularité grimper en flèche, ainsi que les demandes de sponsoring. **Mais pas question pour autant de les noyer sous les contrats. A Nice, on privilégie la qualité à la quantité.** « *Leur valeur marketing a forcément augmenté* », confirme l'ancienne nageuse Sophie Kamoun qui gère leurs intérêts. « **Les contrats de Camille s'arrêtent fin 2012. Avec son succès olympique, de nouveaux partenaires vont manifester leur intérêt. Yannick, quant à lui, s'était déjà engagé avec de nouveaux partenaires avant les Jeux, avec des clauses de revalorisation en fonction des performances de Londres.** » Propulsés sur le devant de la scène médiatique, les nageurs niçois vont probablement changer de statut dans les mois à venir. **Concrètement, les revenus d'Agnel, qui perçoit près de 500 000 euros à l'année, devraient grimper à 700 000, voire 1 million d'euros.** De son côté, Muffat pourrait voir ses rentrées financières multipliées par cinq dès l'année prochaine.



### → Florent Manaudou honoré

Le champion olympique du 50 m nage libre était de retour, fin septembre, à Ambérieu-en-Bugey, sa ville natale. A cette occasion, il a reçu les honneurs des élus de la ville avant de s'exprimer devant ses supporters. Celui qui était auparavant « *dans l'ombre de [sa] sœur* », a désormais envie que l'on parle de lui « *pour [son] prénom et pas seulement que pour [son] nom* », a-t-il affirmé. Le beau-frère de Frédéric Bousquet est donc ravi qu'une plaque lui rendant hommage ait été posée devant le centre aquatique « *Laure Manaudou* ».

### → Muffat a fait

Contrairement à certains de ses homologues champions olympiques, Camille Muffat, sacrée cet été sur 400 m nage libre, a souhaité reprendre rapidement le chemin de l'entraînement. « *En natation, on ne peut pas se permettre de trop réfléchir, de se dire qu'on va rester tranquille quelques mois et qu'on va s'y remettre après. J'ai été la meilleure en juillet dernier, c'est une pression qui s'en va, mais je veux toujours rester la meilleure. Je sais que je peux faire encore beaucoup mieux, que ce soit sur le 200 m ou le 400 m.* » A bon entendre salut !

### → Le « sport » dans les camps nazis

Jusqu'au 24 décembre 2012, le Centre européen du résistant déporté, en Alsace, accueille une exposition traitant du « sport » dans les camps nazis. L'occasion une nouvelle fois de rendre hommage au nageur Alfred Nakache, déporté à Auschwitz en janvier 1944, où, pour l'humilier, les SS le faisaient nager dans un bassin d'eau glacée. Libéré l'année suivante, le Toulousain décida de reprendre l'entraînement. Il améliora même un nouveau record du monde en 1946 sur 3x100 m avec Alex Jany et Georges Valleray avant de participer deux plus tard également aux Jeux Olympiques de Londres. Plus d'infos au 03.88.47.44.67 ou par Email sur info@struthof.fr.

### → Lucas à Narbonne

C'est officiel, Philippe Lucas, sans club depuis la fin des Jeux Olympiques de Londres, va s'installer à Narbonne où il dirigera une école de natation et des stages de haut niveau. Il pourrait même emmener deux de ses protégés, Amaury Leveaux et l'Italienne Federica Pellegrini.

### → Synchro : scandale en Espagne

Quinze anciennes synchrones espagnoles ont dénoncé dans une lettre publiée le 25 septembre dernier les mauvais traitements dont elles disent avoir fait l'objet de la part de leur ex-responsable Anna Tarres. « *Nous avons décidé de nous réunir pour faire surgir toutes les choses qui jusqu'ici sont restées enfouies sous les médailles obtenues* », expliquent-elles dans cette lettre, intitulée *Quand un mal peut être évité, ce serait une bêtise de l'accepter*. Tarres, qui a affirmé avoir « *la conscience très tranquille* », n'a pas été reconduite par la fédération le 6 septembre, malgré un palmarès comprenant 4 médailles olympiques, 26 mondiales et 25 européennes.




**Le chiffre : 39**

C'est en millions le nombre de Français qui sont restés au moins une heure devant leur poste de télévision pour suivre les épreuves olympiques. Soit les deux-tiers de la population.

## Gagner sans acheter

Malgré une olympiade réussie à tous les niveaux, les commerçants londoniens n'ont pas connu le boom économique qu'ils espéraient. Les Britanniques étaient plus occupés à suivre les exploits de leurs athlètes (65 médailles au total et une troisième place au classement des nations, Ndlr) que de faire du shopping. « **Les gens ont été absorbés par ces superbes Jeux Olympiques mais ont du coup montré peu d'intérêt pour les commerces** », a regretté Stephen Robertson, directeur général de la Fédération des commerçants britanniques. **Des résultats bien loin de ceux prévus par le gouvernement anglais qui tablait sur un gain de 703,6 millions d'euro pour les commerçants.**

## Si tu vas à Rio...

... N'oublie pas d'emporter le drapeau. Les Jeux de Londres sont à peine terminés, qu'il faut déjà se tourner vers les prochaines olympiades. **Eduardo Paes, maire de Rio de Janeiro, ville hôte en 2016, est ainsi rentré de la capitale britannique avec le drapeau aux anneaux dans ses bagages.** L'occasion pour lui de présenter de belles promesses, notamment en ce qui concerne les Jeux Paralympiques pour lesquels le maire brésilien s'est déjà fortement engagé : « **Nous allons transformer cette ville. Ce doit être un engagement des Cariocas de**



**la rendre accessible et accueillante pour les handicapés. Que l'arrivée de ce drapeau nous inspire. »**



## La musique est bonne

Les chanteurs présents lors des cérémonies d'ouverture et de clôture des derniers Jeux Olympiques ont eu le nez fin. Leurs prestations ont eu des effets extrêmement positifs. **D'après la très respectacle British Recorded Music Industry, les ventes de disques des chanteurs concernés ont grimpé en flèche.** Suite aux spectacles, 250 000 albums d'artistes britanniques ont été vendus et 500 000 titres téléchargés. **La médaille d'or revient à Emeli Sandé, chanteuse écossaise connue pour son tube « Next to me ».** Les ventes de son opus ont bondi, dépassant même le célèbre « 21 » de sa compatriote Adèle !



## VDH a trouvé le nouveau Phelps

Yannick Agnel est submergé de compliments depuis ses performances olympiques. **Tout juste auréolé de deux titres sur 200 m et 4x100 m nage libre, le Niçois est sur les pas de la légende Michael Phelps.** C'est en tout cas ce que prédit Pieter Van Den Hoogenband, double champion olympique du 100 m nage libre. Pour lui, le protégé de Fabrice Pellerin est bien parti pour s'imposer sur la distance reine. « **Je pense qu'il est le prochain champion olympique du 100 mètres. S'il parvient à s'imposer dans quatre ans, alors il sera le meilleur nageur du monde** », a-t-il déclaré. La classe !

## Drôle de coach

Nous avons retrouvé Eric Moussambani ! **Si son nom ne vous dit rien, vous vous rappellerez certainement de son 100 m nage libre aux Jeux Olympiques de Sydney, en 2000.** Le nageur équato-guinéen avait alors mis près de deux minutes à achever son aller-retour. On pensait depuis que son avenir se situait loin des bassins. Détrompez-vous. **L'ancien sprinter est désormais entraîneur et on a pu l'apercevoir cet été à Londres puisqu'il était en charge de la préparation de l'équipe de natation de son pays.**

## Le sport français change de tenue

Suite à la décision à l'unanimité, moins deux abstentions, du conseil d'administration du CNOSF, qui s'est tenu en septembre dernier, Adidas va perdre son monopole. **La marque aux trois bandes qui habillait l'équipe de France olympique depuis 1976 sera désormais soumise à la concurrence.** Il a été décidé que désormais chaque fédération pourrait choisir son équipementier « *qui sera tenu de respecter une ligne* », a toutefois précisé le président du CNOSF Denis Masseglia.

## Phelps est convoité

Le meilleur nageur de tous les temps, qui a décidé de mettre fin à sa carrière à l'issue des JO de Londres, ne devrait pas tarder à retrouver une activité. **Depuis plusieurs semaines, les deux chaînes de télévision américaines ABC et NBC tentent d'embaucher l'athlète aux 22 médailles olympiques.** Dans un cas comme dans l'autre, Michael Phelps se verrait attribuer un poste de commentateur.

## La leçon d'humour australienne

Qui a dit que les meilleures blagues étaient les plus courtes ? Certainement pas l'équipe de natation australienne. Les nageurs « aussies » seraient à l'origine d'un certain nombre de boutades de mauvais goût et d'un bizutage déplacé a révélé la presse de l'île-continent en septembre. **Ainsi, le dernier stage préolympique à Manchester aurait vu des nageurs réveiller leurs compatriotes en pleine nuit. Pire les membres du relais 4x100 m nage libre, qui ont terminé au pied du podium, se seraient vus administrer un puissant sédatif pendant ce stage final.** Ceci expliquant sans doute cela, le bilan des nageurs australiens est le plus famélique depuis les JO de Barcelone en 1992 (une médaille d'or, six d'argent et trois de bronze, Ndlr). La réaction du DTN australien, Kevin Neil, n'a ainsi pas tardé : « **Nous allons faire toute la lumière sur cette affaire. Si tout cela est avéré, la commission de discipline sera saisie et elle a le pouvoir de faire toutes sortes de choses, comme radier des athlètes ou les suspendre.** »



## Twitter en ébullition

Le réseau social s'est enflammé pendant toute la durée des Jeux Olympiques. L'événement aurait ainsi généré 150 millions de Tweets. **La médaille d'or revient, une fois encore, au sprinteur Jamaïcain Usain Bolt qui a comptabilisé près de 80 000 messages par minute lors de son succès sur 200 mètres et 74 000 après sa victoire sur 100 mètres.**

# Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION [www.ffnatation.fr](http://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

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

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

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



# INSOLITE

## STROHMEYER : UN DERNIER PLONGEON ?

Il ne s'y attendait pas, mais le néo-retraité Guillaume Strohmeier, ancien pensionnaire de l'ON Nice de Yannick Agnel et Camille Muffat et désormais entraîneur au Mulhouse Olympic Natation, le club de ses premières longueurs, a appris début septembre qu'il était qualifié pour les Euro de Chartres en petit bassin, comme nageur... **Un honneur que l'Alsacien doit à son titre national du 200 m 4 nages décroché aux « France » de Dunkerque en mars 2012.** Un honneur qu'il tient à assumer pleinement. « *Ce n'est pas comme un ticket de cinéma... Comme s'il fallait aller voir un film. C'est flatter d'être en équipe de France, mais je ne veux pas aller aux championnats d'Europe si je ne suis pas performant. Je me donne un mois pour réfléchir. Je ne veux pas aller faire des Euro sans être capable de nager un temps correct. Juste participer ne me suffit pas.* »

## POUR VIVRE VIEUX, FAITES DU SPORT

Passé 75 ans, il n'est pas question de rester assis tranquillement dans son fauteuil toute la journée. **Une étude suédoise publiée le 3 septembre dernier et menée sur 1 800 habitants pendant 18 ans, montre qu'une vie saine et active prolonge la durée de vie de 5 à 6 ans.** Ainsi, manger équilibré et varié, continuer à avoir des relations sociales et pratiquer une activité physique comme la marche, la natation ou la gymnastique, par exemple, est bénéfique sur la santé et la longévité.

## LE CHALLENGE D'AMSALEM

Le pari est ancien, il remonte au 25 août 2010 lors de l'inauguration de la nouvelle piste d'athlétisme de Villeneuve d'Ascq. Ce jour-là, en présence de Roselyne Bachelot alors Ministre de la santé et des sports, le président de la Fédération Française de Natation, Francis Luyce, lance à la cantonade : « **Si la natation fait moins de médailles à Londres que l'athlétisme, je fais Londres-Paris à pied. Par contre, à l'inverse, je propose que mon collègue**

**et ami Bernard Amsalem traverse la Manche à la nage.** Deux mois après la fin des JO de Londres, le bilan est sans appel. **En Angleterre, les nageurs tricolores ont remporté sept médailles (dont quatre titres) alors que leurs compatriotes athlètes se contentaient de trois breloques, dont l'or de Renaud Lavillenie en saut à la perche.** Ne reste donc plus qu'au président de la Fédération Française d'Athlétisme, encouragé par Francis Luyce (cf. photo), qu'à enfile son maillot de bain pour se lancer dans la traversée du Channel.



(FFN)

## > Le chiffre du mois



(KMSF)

# 9 223

Comme le nombre de jours séparant les championnats d'Europe de Strasbourg (grand bassin) organisés en septembre 1987 et les Euro de Chartres (petit bassin) que la Fédération Française de Natation accueillera à la piscine de l'Odyssée à Chartres du 22 au 25 novembre prochain. **9 223 jours, soit un peu plus de vingt-cinq ans, ou un quart de siècle durant lequel la natation française a connu un essor prodigieux.** D'un zéro pointé aux Jeux d'Atlanta en 1996, elle sera passée à sept distinctions olympiques, dont quatre d'or (Yannick Agnel, Camille Muffat, Florent Manaudou et le relais 4x100 m nage libre, Ndlr) aux derniers JO de Londres (27 juillet-12 août, Ndlr). **Un record historique amorcé par les moissons tout aussi exceptionnelles de Budapest (Hongrie) en 2010, vingt-et-une breloques continentales, et Shanghai (Chine) en 2011, onze récompenses mondiales dont deux premiers titres masculins (Camille Lacourt et Jérémy Stravius ex-aequo sur 100 m dos, Ndlr).** Autant dire que le poids des années n'a absolument pas entamé la progression de la discipline. Au contraire, la natation n'a jamais semblé aussi fleurissante.

# AGENDA

### 17-18 octobre

**Nat' course :** Quatrième étape de la Coupe du monde 2012, Moscou (Russie)

### 20-21 octobre

**Nat' course :** Cinquième étape de la Coupe du monde 2012, Berlin (Allemagne)

### 27-28 octobre

**Nat' course :** Interclubs benjamins 2013

### 2-3 novembre

**Nat' course :** Sixième étape de la Coupe du monde 2012, Pékin (Chine)

### 6-7 novembre

**Nat' course :** Septième étape de la Coupe du monde 2012, Tokyo (Japon)

### 10-11 novembre

**Nat' course :** Huitième étape de la Coupe du monde 2012, Singapour (Singapour)

### 15-18 novembre

**Nat' course :** Championnats de France en bassin de 25 m, Angers (Maine-et-Loire)

### 22-25 novembre

**Nat' course :** championnats d'Europe en bassin de 25 m, Chartres (France)

### 7-9 décembre

**Nat' synchro :** Championnats de France d'hiver espoirs, juniors et seniors Élite, Saint-Cyprien (Pyrénées-Orientales)

### 8-9 décembre

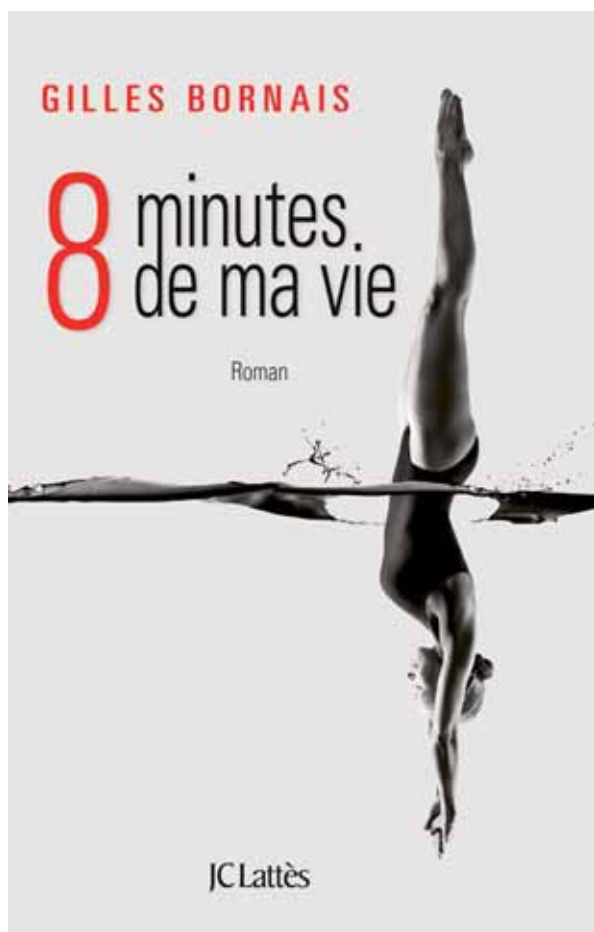
**Nat' course :** Régionaux individuels en bassin de 25 m

### 12-16 décembre

**Nat' course :** Championnats du monde en bassin de 25 m, Istanbul (Turquie)

### 21-23 décembre

**Nat' course :** Championnats de France N2 en bassin de 25 m



# Coup de Cœur

## → 8 MINUTES DE MA VIE

De Gilles Bornais  
Editions JC Lattès  
203 pages, 16 €

Qui n'a jamais rêvé de découvrir l'envers du décor d'une épreuve olympique ? Qui n'a jamais rêvé de s'immerger dans la préparation d'un nageur de haut niveau ? De suivre ses entraînements, d'affronter ses doutes et ses angoisses ? **C'est à quoi s'est attelé Gilles Bornais dans 8 minutes de ma vie.** L'auteur, ancien journaliste au *Parisien* et entraîneur de natation, connaît parfaitement ces longues plages d'attentes que traversent les nageurs avant une épreuve. « Les médias ne racontent pas le sport, ils présentent un spectacle », commente-il. C'est cela qui l'a poussé à entreprendre cet ouvrage. Alizée, son héroïne, qui doit courir un 800 m nage libre olympique, pourrait tout à fait être Laure Manaudou ou la Niçoise Camille Muffat. **Ce roman est, en quelque sorte, une porte d'accès à la fameuse « chambre d'appel », où patientent les athlètes avant une course.** Alors n'hésitez pas : poussez-la et immergez-vous !

## LES JEUX EN IMAGES

Un très beau recueil des meilleurs clichés de nos Dieux de l'Olympe vient d'être publié par le service communication de la marque Adidas. **All Bleus, livre promotionnel et non disponible en librairie, retrace en images les dix-sept jours intenses qu'ont vécus les athlètes tricolores dans la capitale britannique.** Des titres de Yannick Agnel à celui des handballeurs en passant par les médailles d'or de Teddy Riner, Tony Estanguet, Julie Bresset et Renaud Lavillenie, revivez en 78 pages l'édition 2012 des Jeux Olympiques. Frissons garantis.



## Amphora

des manuels pour tous  
les nageurs et les entraîneurs

### Découvrez notre NOUVEAUTÉ 2012

Toutes les connaissances fondamentales  
et les dernières recherches scientifiques  
pour développer ses connaissances  
et optimiser son entraînement.

Format 16,5 x 21  
288 pages  
90 illustrations et photos  
27,50 €

www.ed-amphora.fr

En vente dans toutes les librairies,  
sur les sites de vente en ligne et en magasins de sport



# La question du mois

Les Euro de Chartres vont-ils contribuer à asseoir la nouvelle dimension internationale de la natation française ?

Du 22 au 25 novembre prochain, la piscine de l'Odyssée à Chartres accueillera les championnats d'Europe en petit bassin (cf. page 48). Une première pour la discipline depuis les Euro de Strasbourg en 1987 et l'occasion peut-être de consolider l'essor pris par les Bleus aux Jeux Olympiques de Londres.



**Eugène G.** : « J'ai presque envie de dire qu'il était temps... Parce qu'à part l'Open EDF de natation à Paris et quelques meetings régionaux, les stars de la natation n'ont pas beaucoup l'occasion d'évoluer devant leurs supporters. C'est important qu'ils puissent aussi savourer leurs victoires avec le public. »

**Eliane S.** : « Je suis persuadée que ces championnats d'Europe vont asseoir la nouvelle dimension de la natation française. Cela va montrer qu'en plus des résultats sportifs aux Jeux Olympiques ou aux Mondiaux, la France est aussi une terre de natation. On entend parfois dire que notre pays n'a pas de culture aquatique. Si c'était vrai il y a quelques années, je crois que désormais, nous disposons d'une solide culture aquatique. »

**Samuel K.** : « Pour moi c'est presque une évidence que la France organise une compétition de cette envergure. Bien sûr il y a déjà l'Open EDF, et c'est très bien, mais il était temps que les nageurs français remportent des courses et des médailles devant leurs supporters. Et là, après les JO de Londres, ça va être la folie à Chartres. »

**Yannick L.** : « C'est une bonne chose que la France accueille enfin une grande compétition de natation, mais je ne suis pas sûr que cela change quelque-chose à la perception des nageurs français dans le monde. Ils n'ont pas attendu les championnats d'Europe de Chartres pour s'illustrer depuis des années. »

## ON AIME

L'amertume teintée de respect que les médias américains ont réservé à Yannick Agnel. Car si le Niçois est devenu un héros national grâce à sa moisson olympique, il n'en est pas de même de l'autre côté de l'Atlantique, où les Américains ont toujours du mal à comprendre comment ce jeune « freluquet » a bien pu souffler l'or olympique au relais 4x100 m de l'Oncle Sam. D'ailleurs, les journalistes de la rédaction du très sérieux *USA Today* n'ont pas hésité à l'affubler d'un surnom flatteur : « Le Flipper français ». Sympa.

## LA DÉCLA

### ALEXANDRE BOYON

« Quelle image d'Alain Bernard je garde en mémoire ? Celle des Mondiaux de Melbourne en 2007, après sa demi-finale du 100 m nage libre. Il se fait sortir pour deux centièmes de la finale. Il aurait pu aller chercher une médaille et peut-être la plus belle. Le soir au club France, Alain et Denis (Auguin, son entraîneur, Ndlr) se sont isolés dans un coin. Ils ont discuté. Je ne sais pas ce qu'ils se sont dits. Ce jour-là, je me suis dit là, ça passe ou ça casse. Finalement, dix-huit mois plus tard, Alain devient champion olympique. Je crois que cette discussion n'est pas anodine dans son parcours de performances », a commenté le journaliste de France Télévision Alexandre Boyon, présent le 21 septembre à Antibes pour le jubilé d'Alain Bernard (cf. pages 8-9).

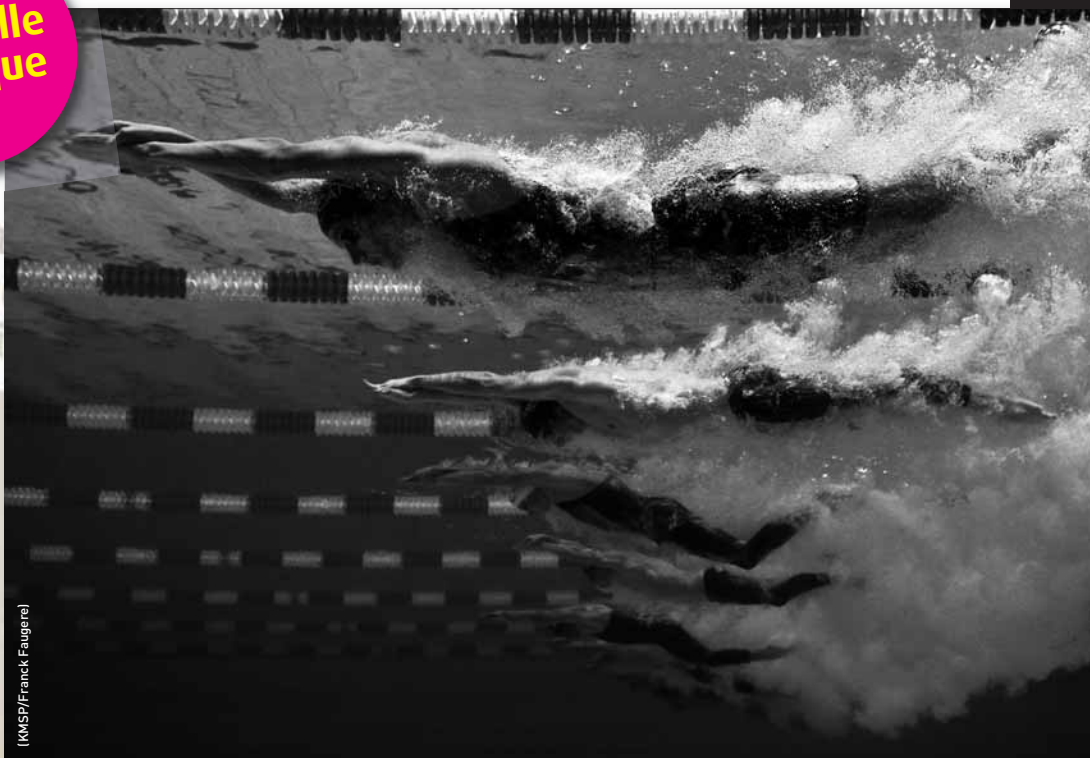
## J'ai testé pour vous...

### Les applications Smartphones

Commençons cette chronique par une petite devinette. Quel est le comble d'un chroniqueur de *Natation Magazine* ? Je vous le donne en mille : ne pas savoir nager ! Mais grâce à nos incroyables téléphones, condensés de haute technologie, cela ne n'arrivera probablement jamais. Ainsi, l'application *Des cours de natation* permettra aux moins aquatiques d'entre vous de parfaire leur technique. Pour l'utiliser, la langue de Shakespeare est obligatoire, comme souvent, mais l'utilisation demeure aisée. Toute une série de liens, amenant sur *Youtube*, vous sont proposés. Parmi ceux-ci, vous trouverez des cours de crawl et de brasse, mais aussi des conseils avisés pour apprendre la natation à votre petit bout. L'inconvénient réside dans le fait que, vous vous en doutez, nous ne pouvons pas l'utiliser à l'intérieur du bassin. Chose que j'ai appris

à mes dépens, puisque mon Smartphone a malencontreusement fini dans l'eau. Une fois mon petit joujou racheté, j'ai (re)pris le taureau par les cornes. Désormais, ce n'est pas mon Smartphone qui ira dans la piscine mais bien la piscine qui viendra à lui. **Is swim est une application qui permet de trouver le centre aquatique le plus proche de l'endroit où vous vous situez.** Alors si comme moi vous êtes noyés par les tracas du quotidien, rendez-vous sur le play store de Google pour sortir la tête de l'eau. Et pour ceux qui n'enregistrent aucun gain musculaire significatif, *Swim Express* est fait pour vous ! **Disponible sur le célèbre Apple Store, cette application se chargera de vous indiquer l'indice d'efficacité de votre nage.** Rien que ça. Vous n'avez désormais aucune raison de refuser une bonne séance de piscine. Alors à vos maillots : 1, 2, 3 plongez !

Pierre Lejeune

Nouvelle  
rubrique

[KNSP/Franck Faugere]

## Pourquoi nage-t-on plus vite sous l'eau ?

**Cela ne vous aura certainement pas échappé, mais en compétition les nageurs prolongent leurs coulées le plus longtemps possible. Pourquoi ? Tout simplement parce que l'on nage plus vite sous l'eau. Explications.**

**D**u temps de sa splendeur (et accessoirement d'un titre olympique du 100 m nage libre), Denis Auguin, l'entraîneur d'Alain Bernard au CN Antibes, n'en avait jamais fait un secret : « *Alain n'est pas un nageur très aquatique. Il va moins vite sous l'eau que sur l'eau où toute sa puissance peut*

*pleinement s'exprimer* ». A contrario, les Américains Michael Phelps et Ryan Lochte ont toujours impressionné par la durée presque surnaturelle de leurs coulées. Au point que certains observateurs n'hésitent pas à qualifier Phelps « d'homme-poisson ». **Car si le Kid de Baltimore a toujours disposé d'un morphotype idéalement adapté aux joutes aquatiques** (segments longs, bassin puissant et élasticité naturelle), **il a également très vite, et sous l'égide de son mentor Bob Bowman, tiré parti de sa faculté à**

**demeurer sous l'eau** en réalisant notamment des coulées profondes pour éviter la vague de ses concurrents.

De tous temps, nager sous l'eau pour aller plus vite - à la manière de l'acteur Patrick Duffy dans la série *L'Homme de l'Atlantide* - a séduit les plus féroces compétiteurs. **Dans les années 1980, l'Américain David Berkoff (quatre médailles olympiques), un autre homme-poisson, était devenu le grand**

**spécialiste de cette nage en ondulations.** Le Russe Denis Pankratov, double champion olympique des 100 et 200 m papillon aux JO d'Atlanta, s'est lui aussi longtemps distingué par le temps qu'il passait sous l'eau. Lors des compétitions en bassin de 25 mètres, Pankratov pouvait nager jusqu'à 24 mètres sous l'eau lors du départ, ressortir le temps d'effectuer un unique mouvement de bras, et repartir pour la longueur suivante. **Mais depuis, la Fédération Internationale de Natation (FINA) a fixé des règles : seuls 15 mètres sous la surface sont autorisés au départ et après les virages. Au-delà, c'est la disqualification et ainsi l'équité est sauvegardée.**

Parce qu'à l'instar des dauphins, les spécialistes des bassins savent désormais que les nageurs font moins d'efforts en évoluant en profondeur plutôt qu'en surface. **Tout simplement parce que le corps est soumis dans l'eau à différentes forces de freinage.** L'une est liée au frottement de l'eau sur le corps. La deuxième, la traînée de forme, est liée à sa géométrie (dans l'air, on parlerait d'aérodynamique). C'est à cause d'elle qu'avancer sous l'eau en crawl est impossible : la résistance de l'eau étant mille fois plus grande que celle de l'air ! D'où le mode privilégié de locomotion en ondulations. **La dernière force de freinage, la traînée de vague, est liée à l'énergie dissipée en créant des vagues** (celle que Phelps évite lors de ses profondes coulées). Reste maintenant à savoir si l'on assistera un jour au retour des compétitions de nage sous-marine, comme au début du XX<sup>e</sup> siècle aux Jeux Olympiques.

Adrien Cadot

“ Lors des compétitions en petit bassin, le Russe Denis Pankratov pouvait nager jusqu'à 24 mètres sous l'eau lors du départ, ressortir le temps d'effectuer un unique mouvement de bras, et repartir pour la longueur suivante. ”



# London 2012 Paralympic Games

En empochant l'or du 400 m nage libre, l'argent du 100 m nage libre et le bronze sur 50 m nage libre et 100 m papillon, l'Antiboise Elodie Lorandi, 23 ans, restera comme l'une des grandes dames des Jeux Paralympiques de Londres.



(KMS/Edy Lemaître)

## « Professionnaliser le handisport pour 2016 »

Les Britanniques annonçaient les Jeux Paralympiques les plus importants jamais organisés. Ils ont tenu parole. Environ 4 200 athlètes issus de 163 pays s'y sont affrontés du 29 août au 9 septembre. Un record pour leur retour dans leur patrie d'origine. Le mouvement paralympique a, en effet, vu le jour en 1948, à l'hôpital de Stoke-Mandeville, au nord de Londres. Un médecin, Sir Ludwig Guttmann, eut l'idée de faire pratiquer du sport à des blessés de guerre dans le cadre de leur rééducation, puis d'organiser une compétition internationale la même année. Douze ans plus tard, en 1960, s'ouvraient les premiers Jeux Paralympiques, à Rome.

Cette année, la quasi-totalité des épreuves paralympiques se sont déroulées à guichets fermés. Au total, pas moins de 2,7 millions de tickets ont trouvé preneurs. A Pékin, le précédent record, 1,8 millions de billets avaient été vendus. **Résultat, des ovations à donner le frisson à chaque entrée d'un athlète britannique et des sourires comme s'il en pleuvait.** Autre exemple de l'engouement britannique, la chaîne *Channel 4* qui retransmettait en direct les épreuves a enregistré l'une des audiences les plus importantes de son histoire avec la bagatelle de 7,6 millions de téléspectateurs pour la cérémonie d'ouverture des paralympiques. Rien que ça !

De son côté la France avait affiché ses ambitions. « **Nous étions la douzième nation à Pékin. L'objectif c'est de rentrer dans le top 10 et de gagner au moins seize médailles d'or, grâce, entre autres, au tennis de table, au judo ou à l'athlétisme** », annonçait Gérard Masson, le président de la Fédération Française Handisport et du Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF), quelques jours avant le début des festivités. Déception. Finalement, la France ne décroche que quarante-cinq breloques dont huit en or et termine au seizième rang des nations.

Comme lors des Jeux Olympiques, les tricolores se sont particulièrement illustrés dans les bassins. La natation

« **A Londres, Charles Rozoy a imité David Smétanine quatre ans plus tôt. Il débloque le compteur des médailles françaises le troisième jour, et repart avec l'or sur le 100 m papillon.** »

est la discipline qui ramène le plus de médailles derrière l'athlétisme (treize distinctions, dont quatre en or, Ndlr). En tennis de table, les pongistes ont aussi décroché huit médailles mais aucune en or. **Quand on sait que la délégation française ne comptait que neuf nageurs, le ratio a de quoi impressionner.** En comparaison, l'athlétisme avait emmené 26 athlètes et le tennis de table, 28. A Londres, Charles Rozoy a imité David Smétanine quatre ans plus tôt. Il débloque le compteur des médailles françaises le troisième jour, et repart avec l'or sur le 100 m papillon. Son temps : 1'01"24 avec un bras valide, soit un peu plus de dix secondes que le record du monde de l'Américain Mickael Phelps.

Pendant ces onze jours de compétition, les nageurs et l'ensemble des athlètes ont produit des performances de très haut niveau. **Ainsi, 251 records du monde ont été battus lors des 503 épreuves inscrites au programme.** Pour décrocher leurs médailles, Elodie Lorandi a amélioré le record d'Europe du 50 m nage libre et Charles Rozoy a approché son record continental, établi dans sa série du 100 m papillon.

Désormais donc plus de secrets pour rivaliser avec la Chine et ses 231 médailles, il faut s'entraîner à plein

temps. Jusqu'à présent la France avait toujours privilégié le handisport « loisir ». **Cette année encore, seuls quelques tricolores comme Charles Rozoy (cf. interview page 22) bénéficiaient d'un encadrement et d'un emploi du temps aménagé.** « Pour 2016, il s'agira de se professionnaliser davantage », souligne Gérard Masson. Dans ce domaine, des pays comme l'Ukraine, la Russie ou la Grande-Bretagne possèdent une longueur d'avance. La majorité des athlètes britanniques, valide ou handisport, touchent un salaire versé par UK Sports, un organisme qui gère le sport de haut niveau. Résultat, les « Superhumans », ont raflé 120 médailles dont 34 en or.

« **Le plus important sera aussi de rester présent dans des disciplines comme la natation, grosse pourvoyeuse de médailles. Cette année, nous avons neuf nageurs engagés, à l'avenir il faudrait qu'ils soient 20 ou 25 pour pouvoir participer à toutes les épreuves** », termine Gérard Masson. D'autant plus que le vivier est là. Avec 4 000 licenciés, il s'agit de la discipline la plus prisée au sein de la Fédération Française Handisport •

A Londres, Céline Diais

La majorité des athlètes britanniques, valide ou handisport, touchent un salaire versé par UK Sports, un organisme qui gère le sport de haut niveau. Résultat, les « Superhumans », ont raflé 120 médailles dont 34 en or.



Il y a quatre ans, David Smetanine avait ouvert le compteur de la délégation tricolore aux Jeux Paralympiques de Pékin. Cette année, à Londres, le sprinter tricolore aura trusté l'argent des 50 et 200 m nage libre et le bronze du 100 m nage libre, mais pas l'or.





Charles Rozoy, 25 ans, médaillé d'or sur le 100 m papillon catégorie S8.

# « Un rêve d'aller aux Jeux. Un autre de décrocher une médaille d'or »

En s'adjudgeant l'or du 100 m papillon, le Dijonnais Charles Rozoy, 25 ans, qui a perdu l'usage d'un bras dans un accident de moto, a réalisé un rêve de gosse et ouvert le compteur des Bleus aux Jeux Paralympiques de Londres. Rencontre.

## Charles, qu'avez-vous ressenti après cette médaille d'or ?

Un double sentiment. J'étais aux anges puisque c'était la première médaille d'or du camp français. Ça compte, on s'en rappelle toujours un peu plus. Mais j'étais aussi très déçu, une de mes amies, la judokate Sandrine Aurières, concourait le même jour. Elle n'a pas obtenu de médaille et s'est blessée. Je pensais qu'elle serait la première à ouvrir le compteur de la France.

## Vous estimez avoir réussi ces Jeux ?

Oui, mon objectif était de décrocher une

médaille d'or et j'y parviens dès la première épreuve. Le reste n'était que du bonus. Je suis un peu déçu de mon temps sur le 200 m 4 nages (cinquième, Ndlr) mais je n'ai aucun regret, c'était de très bon Jeux.

## Et côté ambiance ?

L'ambiance était formidable. Les Jeux Paralympiques sont le saint Graal de la compétition. J'ai réalisé un rêve en y allant et un autre en les gagnant. C'est aussi une médiatisation formidable pour le handisport. Je m'attendais à un engouement de la part des Britanniques, ils suivent leurs athlètes.

## Comment vous entraînez-vous ?

Je m'entraîne comme les valides et même plus. J'y consacre environ 40 heures par semaine entre la natation et la préparation physique, et à cela il faut ajouter la préparation mentale. Aujourd'hui, je bénéficie du même entourage qu'un sportif valide avec un préparateur physique, un entraîneur, le même depuis 11 ans, un préparateur mental, un kinésithérapeute et un nutritionniste.

## Le niveau était très relevé à Londres, parvenez-vous à concilier vie professionnelle et vie sportive de haut niveau ?

J'ai la chance d'être salarié à EDF et j'ai été détaché à 100% pour les Jeux. Les conditions étaient idéales. C'est ce qui m'a permis d'avoir une préparation de cette qualité-là.

## Quels sont vos prochains objectifs ?

A court terme, il y a les championnats du monde en août 2013. Ça va arriver très vite. Je compte y aller mais je ne sais pas quels adversaires seront présents.

**Les Jeux Paralympiques sont le saint Graal de la compétition. J'ai réalisé un rêve en y allant et un autre en les gagnant. C'est aussi une médiatisation formidable pour le handisport.**

J'aimerais aussi poursuivre jusqu'à Rio en 2016. Ça signifie repartir pour un cycle d'entraînement intensif et pour cela il faut que mes partenaires suivent •

Recueilli à Londres par Céline Dials

## Huit médailles dans l'escarcelle des nageurs

A Londres, les nageurs paralympiques ont fait mieux qu'à Pékin. Au total, ils ramènent huit médailles, dont deux titres, trois en argent et trois en bronze, contre six en 2008. Charles Rozoy décroche la première médaille française de ses Jeux, sur le 100 m papillon. **Carton plein pour Elodie Lorandi qui rafle quatre breloques à elle seule : l'or sur le 400 m nage libre, l'argent sur le 100 m nage libre et le bronze sur 50 m nage libre et le 100 m papillon.** L'athlète de 23 ans, qui s'entraîne à Antibes avec les valides, participait à ses seconds Jeux Paralympiques. **Déception en revanche pour David Smétanine, médaillé d'or il y a quatre ans, qui n'a pas réitéré ses performances en se « contentant » de l'argent sur 50 et 200 m nage libre et du bronze sur le 100 m nage libre.**







Championnats d'Europe junior.  
Canet-en-Roussillon · 2-9 septembre 2012

(Erio Tac Photography)



(Erio Tac Photography)

## Entre deux eaux

Pour la première fois de son histoire, la France a accueilli, début septembre, les championnats d'Europe junior de water-polo à Canet-en-Roussillon. L'occasion pour les jeunes poloïstes tricolores de se mesurer à l'élite continentale.

### Classement

- 1 - Italie
- 2 - Serbie
- 3 - Croatie
- 4 - Espagne
- 5 - Russie
- 6 - Hongrie
- 7 - Slovaquie
- 8 - Pays-Bas
- 9 - Grèce
- 10 - France**
- 11 - Monténégro
- 12 - Turquie
- 13 - Allemagne
- 14 - Roumanie
- 15 - Biélorussie
- 16 - Ukraine

C'est un temps que les moins de 90 ans ne peuvent pas connaître... En 1924, l'équipe de France de water-polo décrochait l'or olympique à Paris. Près d'un siècle plus tard, ce succès historique est bel et bien révolu. Aujourd'hui, la discipline, qui compte 12 000 licenciés, s'épanouit dans l'ombre des exploits de la natation course. « **Les nageurs ont montré la voie** », abonde Dominique Basset, adjoint au DTN en charge du water-polo à la FFN. « *Les médailles olympiques sont le fruit d'un travail considérable, d'une vraie culture de la gagne qui a animé les différents*

groupes d'entraînement. C'est l'exemple qu'il nous faut suivre. ».

Et c'est fort de cette ambition que les jeunes poloïstes français, évoluant tous dans le championnat élite national, ont abordé les Euro junior à Canet avec l'intention d'atteindre les quarts de finale, synonymes de qualification directe pour les championnats du monde junior qui se tiendront l'an prochain en Hongrie. Mais après deux premières rencontres convaincantes,

Il y a des forces vives, à l'image de cette équipe de France junior. Il faut de l'ambition et surtout se décomplexer, cela constituera un bon début.

(Dominique Basset)

contre la Slovaquie (10-7) et l'Allemagne (9-7), les moins de 19 ans ont cédé face aux solides Croates (14-4). En prenant la deuxième place du groupe A, les hommes de Joseph Britto se sont tout de même octroyé le droit de jouer leur place en quart de finale face aux redoutables espagnols. Un duel à sens unique (10-3) qui n'empêchera cependant pas les Bleus de s'adjuger leurs deux matches de classement, face aux Allemands (8-4) et aux

Monténégrins (9-7). Au final, et en dépit d'une ultime défaite face aux Grecs (14-6), l'équipe de France se classe dixième (contre une cinquième place probante il y a deux ans, Ndlr), enterrant par la même son rêve de disputer les Mondiaux hongrois en 2013. « *Tout n'est pas négatif* », confie le DTN adjoint Dominique Basset en guise de bilan, « *mais il y a une approche globale à reconstruire. Il y a des forces vives, à l'image de cette équipe de France junior. Il faut de l'ambition et surtout se décomplexer, cela constituera un bon début.* »

Jonathan Cohen

### Le parcours des Bleus

#### Groupe A

1<sup>er</sup> match : France – Slovaquie : 10-7

2<sup>ème</sup> match : France – Allemagne : 9-7

3<sup>ème</sup> match : France – Croatie : 4-14

#### 1/8<sup>ème</sup> de finale :

France – Espagne : 10-3

#### Matches de classement :

France – Allemagne : 8-4

France – Monténégro : 9-7

France – Grèce : 6-14



(Erio Tac Photography)



(FFN/Christophe Favry)





*La communication et la formation  
personnalisées par l'image*

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



sécurité

environnement

e-learning

image

traçabilité

interactivité

formation



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



# Une vie à bras-le-corps

On pourrait commencer ainsi : c'est l'histoire d'un mec qui nage... sans bras, sans jambes. « *J'aime bien, tiens* ». Philippe Croizon, 44 ans, n'est pas du genre à s'appesantir sur son sort. Ce jour de mars 1994, cet ouvrier de Châtellerauld dans la Vienne est terrassé par plusieurs décharges électriques de 20 000 volts. Grièvement brûlé, il est amputé de son avant-bras droit, des deux tiers de son bras gauche, de la moitié de sa jambe droite et de son fémur gauche. 18 ans ont passé et le bonhomme a appris à vivre avec. Il a fait fabriquer des prothèses équipées de palmes fixées à ses moignons de jambes et s'est mis au sport. Après avoir traversé la Manche, il vient de relier les cinq continents à la nage. C'est une leçon de vie, de courage et d'humilité. Complètement fou. Entretien.



Tout au long de son aventure, Philippe Croizon était accompagné d'Arnaud Chassery, spécialiste de nage en eau libre.



Chaque traversée a été l'occasion de rencontres uniques, comme ici avec les enfants de Papouasie-Nouvelle-Guinée.

## LA SEMAINE DE L'ACCESSIBILITÉ

À l'occasion de la Journée internationale des personnes handicapées (3 décembre) et suite à la première édition en 2010, le musée du quai Branly organisera du 30 novembre au 7 décembre une nouvelle Semaine de l'accessibilité. On notera la présence de l'athlète Philippe Croizon, qui vient de traverser les cinq continents à la nage, ainsi que des médaillés des Jeux Paralympiques de Londres. Plus d'infos sur [www.quaibrnly.fr](http://www.quaibrnly.fr).

### Est-ce bien raisonnable tout ce que vous faites ?

*(Il rit)* Je ne sais pas ! Vous savez, le 5 mars 1994 j'étais un homme mort. Plus de bras, plus de jambes, tu fais quoi ? A partir de ce jour-là, l'ancien Philippe n'existe plus. J'ai fini par accepter la situation et je suis un homme heureux aujourd'hui. Heureux et fier de ce que je fais de ma deuxième vie.

### Comme ce 18 août dernier, vous acheviez la mission que vous vous étiez fixée : rallier les cinq continents à la nage...

Franchement, avouez que c'est un truc de dingue ? Le mec, il n'a plus aucun membre et il nage quand même !

### Redonnez-nous les quatre étapes de votre défi...

Il y a d'abord eu l'Océanie à l'Asie



**Le 5 mars 1994 j'étais un homme mort. Plus de bras, plus de jambes, tu fais quoi ? A partir de ce jour-là, l'ancien Philippe n'existe plus. J'ai fini par accepter la situation et je suis un homme heureux aujourd'hui. Heureux et fier de ce que je fais de ma deuxième vie.**

entre la Papouasie-Nouvelle-Guinée et l'Indonésie. Puis l'Afrique à l'Asie entre l'Égypte et la Jordanie. Ensuite, l'Afrique à l'Europe entre le Maroc et l'Espagne dans le Détroit de Gibraltar. Et enfin, la dernière et la plus compli-

quée entre l'Île de la Grande-Diomède en Russie à l'Île de la Petite-Diomède aux États-Unis, soit l'Asie à l'Amérique.

### Vous devez avoir des images plein la tête. Si vous deviez en garder une seule...

C'est compliqué ce que vous me demandez ! *(Il réfléchit)* Disons la Papouasie-Nouvelle-Guinée lors de la première étape quand un Papou s'est joint à Arnaud <sup>(1)</sup> et moi dans l'eau. Au début, il nous regardait faire, puis il nous a imités. Au final, on a nagé un bon moment ensemble. C'était génial...

### Et depuis votre retour sur terre, les sollicitations n'arrêtent pas...

C'est de la folie ! J'ai un agenda rempli jusqu'en décembre.

### Avez-vous le sentiment d'avoir changé depuis ?

Mes proches disent que non : ils ont

Les athlètes paralympiques français n'ont aucune structure pour se préparer. Les autres nations comme les Etats-Unis et l'Allemagne sont au top. En France, on a des années de retard. Soit on réagit, soit ce sera encore pire en 2016 au Brésil.

toujours autant de mal à me suivre dans mes aventures... Mais moi je trouve que j'ai changé, oui. J'ai encore grandi.

#### Quelle image vouliez-vous donner au public ?

Celle d'une aventure hors-norme entre un nageur handicapé et un nageur valide. J'avais envie de dire aux gens : « *Changez le regard que vous portez sur les handicapés* ». On vit tous sur la même planète. Aidons-nous, c'est tout. Dans ma vie de tous les jours, mon handicap est un acteur, pas un frein. J'arrive à me débrouiller pour faire à peu près tout comme les autres. Repeindre mes volets, tondre la pelouse... Alors si je peux être un porte flambeau pour tous ceux qui croient que la vie n'est que souffrance.

#### Comme les athlètes paralympiques en quelque sorte...

Vous avez raison. Pour moi ce sont des gladiateurs des temps modernes avec des fauteuils et des prothèses super High-Tech.

#### Justement, quel est votre sentiment sur les derniers Jeux Paralympiques de Londres ?

Tous ces hommes et ces femmes méritent le respect. Autant qu'Usain Bolt et les autres valides. Vraiment. C'était du très haut niveau, avec des courses qui se jouaient à des centièmes de secondes parfois... Regardons-les comme des athlètes, pas comme des handicapés.

#### Et la France qui ne termine que 16<sup>e</sup> de ces Jeux avec 45 médailles (8 en or, 19 en argent et 18 en bronze). C'est décevant, non ?

Le problème c'est que les athlètes paralympiques français n'ont aucune structure pour se préparer. Les autres nations comme les Etats-Unis et l'Allemagne sont au top. En France, on a des années de retard. Soit on réagit, soit ce sera encore pire en 2016 au Brésil.

#### En revanche, niveau ambiance...

Là il n'y a rien à redire, c'était incroyable ! Londres a clairement révolutionné les Jeux Paralympiques. Vous imaginez qu'il y avait des spectateurs qui faisaient la queue pour assister aux compétitions. Ils venaient en famille, avec les enfants. Il y avait une vraie démarche. C'est du jamais vu !

#### Et dans les couloirs, on a dû vous parler de votre exploit aussi, non ?

Je vais vous dire, c'était étrange. Au départ, j'avais le

sentiment que les athlètes n'osaient pas me parler, comme si je les impressionnais... Ils me voyaient comme un super-athlète. Ils me disaient : « *Nous, par rapport à toi, c'est rien...* ». Mais c'est moi qui les voyais comme des super-athlètes ! Et puis chacun a brisé sa timidité, et ça a donné des rencontres inoubliables !

#### Comme avec les enfants que vous croisez dans les écoles lors de conférences...

Ah oui, là aussi c'est fantastique ! Récemment un gamin m'a posé une question : « *Mais ce sont les requins qui ont mangé vos bras et vos jambes ?* » Il y a eu un grand éclat de rire dans la classe. J'ai rigolé moi aussi. Je suis persuadé que le rire fait avancer la cause du handicap. Ça tombe bien, il y a encore du boulot...

#### Donc de nouveaux défis en prévision ?

Je vous vois venir... Oui, il va y avoir d'autres projets. J'y réfléchis. Je n'ai pas envie de m'arrêter. Pas là, pas maintenant •

Recueilli par Raphaël Godet

(1) Pour son défi, Philippe Croizon était accompagné d'Arnaud Chassery, spécialiste de nage en eau libre.



## Les traversées

### Traversée n°1 :

**Océanie-Asie/mai 2012**  
Distance à vol d'oiseau : 15 km  
Distance de nage parcourue : 17,20 km  
Durée de nage effectuée : 7h35  
Température de l'eau : 18 à 25°C

### Traversée n°2 :

**Afrique-Asie/juin 2012**  
Distance à vol d'oiseau : 15 km  
Distance de nage parcourue : 17 km  
Durée de nage effectuée : 5h25  
Température de l'eau : 20 à 26°C

### Traversée n°3 :

**Europe-Afrique/juillet 2012**  
Distance à vol d'oiseau : 14 km  
Distance de nage parcourue : 16 km  
Durée de nage effectuée : 5h20  
Température de l'eau : 16 à 24°C

### Traversée n°4 :

**Etats-Unis-Russie/août 2012**  
Distance à vol d'oiseau : 4 km  
Distance de nage parcourue : 4 km  
Durée de nage effectuée : 1h15  
Température de l'eau : 3°C



Au petit matin, Philippe Croizon et Arnaud Chassery se préparent à quitter la plage du golfe d'Aqaba, en Jordanie, en direction de Taba Height, station balnéaire de la péninsule égyptienne du Sinaï.



L'aventure de Philippe Croizon se termine par la traversée entre l'île de la Grande Diomède (Russie) à l'île de la Petite Diomède (USA), au milieu du détroit de Béring. La distance à parcourir est faible, mais la température de l'eau ne dépasse pas 3°C.

## Pratique

La chaîne France 3 diffusera le 30 novembre prochain, à 20h40, un documentaire retraçant l'aventure de Philippe Croizon. Par ailleurs, l'ouvrage de ce nageur de l'extrême est toujours disponible : *J'ai décidé de vivre* (Editeur : Jean-Claude Gawsewitch).





Le Niçois Clément Lefert a décidé de troquer l'or olympique, glané à Londres avec le relais 4x100 m nage libre, contre les actions boursières de la City.

# Lefert en bourse

Clément Lefert, champion olympique avec le relais 4x100 m et vice-champion olympique du 4x200 m, a annoncé le 13 septembre à la reprise de l'entraînement des nageurs niçois qu'il prenait sa retraite aquatique pour embrasser une carrière de trader dans la capitale britannique, où il a atteint « l'apothéose ».

**C**lément Lefert tire sa révérence. Cette décision surprenante, avouons-le, intervient peu après celles d'Alain Bernard et d'Hugues Duboscq, qu'il rejoint, à seulement 25 ans, dans le cercle fermé des nageurs retraités. **Alors certes, le Sudiste n'est pas le sportif le plus connu de la natation française, ni le plus médiatisé d'ailleurs, mais ce n'est pas pour autant le moins brillant.**

Malgré une carrière relativement courte, ce passionné de bateau dispose d'un copieux palmarès, principalement étoffé avec le relais tricolore auquel il appartient depuis 2008. L'élève de Fabrice Pellerin a ainsi été sacré champion d'Europe à Budapest en 2010 avec le relais 4x100 m 4 nages, puis récemment champion olympique avec le 4x100 m nage libre, « l'aboutissement d'une carrière sportive »

selon lui. C'est cet esprit de groupe qu'il a apprécié et qui lui manquera le plus dans sa nouvelle existence : « Cette vie d'athlète de haut niveau, c'est quelque chose de tellement spécial et d'exceptionnel », a-t-il notamment reconnu au moment de l'annonce de sa retraite.

Mais sa décision, « courageuse » assure-t-il, de cesser le sport qu'il pratique depuis l'âge de 5 ans a été mûrement réfléchi. D'abord parce que la médaille olympique glanée à Londres est ce dont il a toujours rêvé et ensuite parce qu'il sait pertinemment que la natation ne pourra jamais le mettre à l'abri du besoin. **L'Azuréen préfère donc partir la tête haute, à l'apogée de sa carrière, plutôt que d'entamer un nouveau cycle de quatre ans qui le conduirait jusqu'aux Jeux Olympiques de Rio en 2016, où il n'a aucunement l'assurance de rééditer ses performances londoniennes.** Et comme l'occasion fait souvent le larron, son séjour estival en Grande-Bretagne lui a offert de

nouvelles opportunités professionnelles qui devraient lui ouvrir les portes de la City, place forte de la finance en Europe.

C'est d'ailleurs dans cette perspective que Clément Lefert avait débuté des études de commerce à Nice puis

pris la décision de s'exiler à Los Angeles en 2009, où il a passé deux années avant de rentrer en France pour préparer l'échéance olympique.

Le papillonneur de formation suit désormais des cours à l'EDHEC Nice où il prépare un Master de finances des marchés qui lui permettra d'alimenter son goût de la compétition.

« Très peu de nageurs peuvent vivre de la natation. J'ai rencontré quelques personnes à Londres qui m'ont proposé des opportunités (...) **Je cherchais un travail où garder ce stress, les excitations, les émotions et un univers très compétitif comme je l'ai vécu dans la natation. Je pense retrouver ça comme trader** » •

Jonathan Cohen

# UN DE CES ENFANTS A UNE PATHOLOGIE RARE, L'HÉMOPHILIE. SAURIEZ-VOUS DIRE LEQUEL ?



MATHILDE

ALEXANDRE

ENZO

RAPHAËL

LA NATATION  
EST ADAPTÉE  
AUX HÉMOPHILES

ENZO EST HÉMOPHILE.  
GRÂCE À LA NATATION, IL PEUT DÉVELOPPER SA MUSCULATURE  
ET PROTÉGER SES ARTICULATIONS AUTANT QUE SES AMIS.



2009-2012 :

# l'olympiade de tous les records



Budapest, août 2010. Francis Luyce, président de la FFN, Christian Donzé, directeur technique national, et les nageurs de l'équipe de France célèbrent le premier titre de champion d'Europe de la natation tricolore.

Le temps passe vite. Très vite et certainement trop vite. Les JO de Londres à peine achevés que nous voilà déjà lancés dans l'olympiade 2013-2016 qui se conclura par ceux de Rio, au Brésil. Quatre années viennent donc de s'écouler. Quatre années riches en émotions et en succès. Des victoires à tous les étages, comme s'il en pleuvait. Avec sept médailles olympiques, dix-sept distinctions mondiales et trente-trois récompenses continentales, l'olympiade qui vient de se terminer est la plus fleurissante de l'histoire de la natation française. Jamais jusqu'à présent les Bleus n'avaient atteint un tel niveau de performance. La France est aujourd'hui la première nation européenne et la quatrième puissance aquatique de la

planète. Rien que ça ! Mais plus encore que cette nouvelle dimension que les championnats d'Europe de Chartres viendront couronner (22-25 novembre), la Fédération Française de Natation peut se targuer d'avoir enregistré de conséquentes recettes marketing tout en s'imposant comme un acteur incontournable dans le paysage des projets architecturaux aquatiques *via* son département équipement. Dans un contexte de crise mondiale, le bilan financier de l'olympiade 2009-2012 constitue également un gage pour l'avenir, au même titre que les opérations de développement (Savoir Nager, Nagez Forme Santé ou Nager Grandeur Nature entre autres) qui contribuent à consolider la mission de service public de l'institution.

*Adrien Cadot avec Jonathan Cohen*

# Sur tous les fronts

## NATATION COURSE

Fut un temps, pas si lointain, où nombre d'observateurs doutaient des ressources de l'équipe de France de natation, de sa capacité à se renouveler. **C'était hier, dans le sillage des Jeux de Pékin où les Bleus, emmenés par un Alain Bernard sacré sur l'épreuve reine, trustaient six médailles olympiques.** On disait alors que jamais la natation tricolore ne pourrait égaler pareille performance, qu'elle avait atteint un sommet. Oups... Sans mauvais esprit ni velléité de revanche, on peut désormais affirmer que ces observateurs se sont trompés. Et tant mieux s'ils se reconnaissent. **Car non contente de se renouveler, la natation tricolore s'est surtout réinventée.**

Au sortir des JO chinois, la natation mondiale va traverser une crise majeure. Une crise « technique ». Celle des combinaisons en polyuréthane. Les plaques en néoprène bousculent tout sur leur passage, à commencer par les records du monde qui fondent comme neige au soleil lors des Mondiaux de Rome (juillet 2009). Au total, 43 marques passeront de vie à trépas durant la semaine italienne. Du jamais vu ! **Entre 2008 et 2009, ce ne seront pas moins de 255 références planétaires qui seront améliorées, dont 141 pour la seule année 2009.** La natation sombre dans un grand n'importe quoi et il faudra que la Fédération Internationale de Natation se décide enfin, après des mois de tergiversations, à interdire les combinaisons le 1er janvier 2010 pour que la discipline retrouve un semblant de sérénité et un soupçon de cohérence.

Une cohérence qu'elle n'aurait jamais dû égarer et qui a favorisé, vingt-quatre mois durant, des mastodontes comme l'Allemand Paul Biedermann, champion du monde 2009 des 200 et 400 m nage libre, au détriment des physiques profilés pour la glisse. Mais avec la disparition des « combis », la situation s'inverse. **En août 2010, aux Euro de Budapest (Hongrie), le longiligne Yannick Agnel, 18 ans seulement, renvoie le teuton à ses squats de musculation en raflant le titre continental du 400 m nage libre.** Dans le sillage du Niçois, c'est toute une génération qui s'affirme (Camille Lacourt, Jérémy Stravius, William Meynard, Mélanie Henique, Benjamin Stasiulis, Ophélie-Cyrielle Etienne, Ndlr). Quatre mois plus tard, aux Mondiaux de Dubaï (petit bassin), c'est au tour de Camille Muffat, titrée sur 200 m nage libre, Alexianne Castel, couronnée sur 200 m dos, Fabien Gilot, vice-champion du monde de l'aller-retour derrière César Cielo, et du relais 4x100 m nage libre, enfin sur la première marche d'un podium international, d'afficher à la face du monde les ambitions



Shanghai, juillet 2011. En décrochant ex-aequo l'or du 100 m dos, Camille Lacourt et Jérémy Stravius ont offert à la France les premiers titres masculins de son histoire.

tricolores. La natation française s'est renouvelée. Elle est maintenant en passe de se réinventer.

La mue s'opérera en Chine, une fois encore, à Shanghai plus précisément, lors des championnats du monde préolympique. **En sept jours de compétition, les Bleus s'adjugent onze récompenses, dont deux titres masculins ex-aequo sur 100 m dos (Camille Lacourt et Jérémy Stravius, Ndlr).** Mais plus encore que le bilan, c'est la manière qui impressionne. Celle du relais 4x200 m nage libre, accroché aux basques de l'armada américaine, celle de Camille Muffat, double médaillée de bronze sur 200 m et 400 m nage libre, et les promesses entraperçues dans les finales de Yannick Agnel (200 et 400 m, Ndlr). Et le Niçois de lâcher comme une prédiction : **« Les Mondiaux étaient une bonne répétition. On a tous vu ce que l'on était capable de rivaliser avec les meilleurs nageurs du monde. Il nous reste maintenant un an pour travailler et réussir nos Jeux Olympiques ».**

Et de joindre le geste à la parole douze mois plus tard en se hissant, à l'issue d'un 200 m nage libre étincelant, au sommet de l'Olympe. Un Agnel métamorphosé qui s'en ira également narguer les Américains en finale du 4x100 m nage libre. **Et que dire de l'or de sa partenaire d'entraînement à l'ON Nice Camille Muffat sur 200 m et de la démonstration de force du cadet de la fratrie Manaudou, Florent ? Rien, ou pas grand-chose de plus qui n'ait été dit jusqu'à présent, si ce n'est peut-être que la natation tricolore a certainement atteint un sommet, et que jamais, jamais plus, elle ne pourra égaler ce niveau de performance... Jusqu'à ce que ses forces vives ne nous démontrent le contraire.**

A. C.

## 2008

**9 octobre** : La FFN célèbre ses médaillés olympiques à la maison des Polytechniciens, à Paris  
**8 novembre** : Francis Luyce est réélu à la tête de la FFN. Il étrenne son cinquième mandat  
**11-14 décembre** : La France glane 20 médailles aux Euro en petit bassin de Rijeka (Croatie)  
**31 décembre** : Claude Fauquet quitte son poste de directeur technique national (DTN)

## 2009

**5 janvier** : Décès de Guy Giacomini  
**7 janvier** : Nomination de Christian Donzé au poste de DTN  
**21 janvier** : Laure Manaudou met un terme à sa saison sportive  
**25 janvier** : L'équipe de France féminine de water-polo remporte le tournoi des 4 nations  
**27 février-1er mars** : Inauguration des Meetings internationaux FFN  
**14 mars** : La FINA promulgue la Charte de Dubaï qui prévoit que les combinaisons ne pourront plus contenir plus de 50 % de néoprène



## EAU LIBRE

Si la natation longue distance n'est incontestablement pas la plus médiatique des disciplines fédérales, elle n'en demeure pas moins l'une des plus prolifiques. **En quatre ans, les adeptes du milieu naturel ont ainsi compilé trois médailles à l'international et pléthore de lauriers sur la scène continentale.** Les hostilités ont débuté en 2010 avec l'argent et le bronze de Bertrand Venturi et Joanes Hedel sur le 25 km des championnats d'Europe de Budapest. Deux mois plus tard, le Dunkerquois, ancien spécialiste du 200 m papillon, soulève le bronze aux Euro d'eau libre. **Un podium qu'il rééditera l'année suivante, quelques semaines seulement après la convaincante médaille d'argent d'Aurélié Muller sur le 5 km des championnats du monde de Shanghai.** A titre honorifique, mais sans que cela ne dénature la mesure de la performance, rappelons que Joanes Hedel a également profité de l'olympiade 2009-2012 pour remporter le prestigieux et mythique Grand Prix de Santa Fe en Argentine (57 km). **Et comme si cet élogieux tableau de chasse ne suffisait pas, Julien Sauvage (onzième) et Ophélie Aspod (sixième) ont conclu l'œuvre collective en s'alignant sur le 10 km des Jeux de Londres.**

A. C.



L'équipe de France d'eau libre.

[KMSP/Stéphane Kempinaire]

## PLONGEON

Sans porter ombrage au talent des plongeurs de l'équipe de France et sans entamer la dimension collective chère à l'entraîneur des Bleus Gilles Emptoz-Lacôte, l'olympiade qui vient de s'achever peut quasiment se résumer à l'éclosion du Lyonnais **Matthieu Rosset.** Car depuis les championnats d'Europe 2011 de Turin (Italie), où il a décroché une médaille de bronze que la France attendait depuis cinquante-sept ans, le voltigeur du Rhône incarne l'avenir du plongeur tricolore. D'autant qu'après de prometteurs Mondiaux de Shanghai, où il avait confirmé son statut en arrachant la septième place du 3 mètres (455,45 points), qualificative pour les Jeux de Londres, **le pensionnaire de l'Insep s'offrait le titre continental du tremplin de 3 mètres après un sacre mixte au côté d'Audrey Labeau.** « Il est certain que Matthieu dispose de qualités rares », convenait Gilles Emptoz-Lacôte en juillet 2012 à la veille des JO de Londres. **« Mais il lui reste beaucoup à apprendre. Il est surtout programmé pour les Jeux de Rio en 2016. Je crois qu'il aura alors atteint sa pleine maturité, tant mentale que physique. »** Autant dire qu'avec une telle locomotive, l'avenir du plongeur français se présente sous les meilleurs auspices.

A. C.



A seulement 22 ans, Matthieu Rosset incarne l'avenir du plongeur tricolore et une potentielle chance de médaille tricolore aux Jeux de Rio.

[KMSP/Stéphane Kempinaire]

**23 avril :** Alain Bernard établit le record du monde du 100 m nage libre en 46"94. Celui-ci ne sera pas homologué

**26 avril :** Frédérick Bousquet bat le record du monde du 50m nage libre (20"94)

**19 mai :** La FINA diffuse une liste des combinaisons homologuées jusqu'en décembre 2009

**29 mai :** Lancement de l'opération « Savoir Nager »

**22 juin :** La FINA autorise les « combis » en polyuréthane aux Mondiaux de Rome

**23 juin :** La FFN proscriit les combinaisons polyuréthanes pour les compétitions minimes, cadets, benjamins, poussins et les avenirs

**5 juillet :** Clôture des Jeux Méditerranéens. L'équipe de France se classe deuxième avec 24 médailles.

**24 juillet :** L'Uruguayen Julio Maglione est élu président de la FINA

**24 juillet :** La FINA interdit le polyuréthane à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2010

**1<sup>er</sup> août :** Bousquet et Leveau enlèvent l'argent et le bronze du 50 m aux Mondiaux de Rome





Les duettistes Sara Labrousse et Chloé Wilhelm se sont classées au dixième rang des derniers Jeux Olympiques de Londres.

(KMSP)

## NATATION SYNCHRONISEE

C'est de notoriété publique, la synchro est l'une des disciplines les plus esthétiques des épreuves aquatiques. Et quand les résultats suivent, le spectacle n'en est que plus réjouissant. **Car même si l'héritage légué par Virginie Dedieu (trois titres mondiaux en solo en 2003, 2005 et 2007, Ndlr) fut d'abord difficile à assumer, la nouvelle génération de naïades tricolores semble s'en accommoder avec davantage d'aisance.** C'est d'ailleurs dans cette perspective que la Fédération a conçu et organisé en mars 2011 l'Open Make Up Forever, du nom de la célèbre marque de cosmétiques partenaire de l'institution fédérale. L'occasion pour la France d'accueillir les plus grands noms de la discipline tout en assurant la promotion d'un sport qui n'en finit plus de séduire les amateurs de performances artistiques. Un événement de prestige qui fait suite aux résultats réalisés au cours des quatre années écoulées. **Les nageuses tricolores se sont, en effet, classées cinquièmes de la coupe de la Comen en août 2011 et ont obtenues une dixième place teintée d'espoir lors des Jeux Olympiques, grâce au duo composé de Sara Labrousse et Chloé Wilhelm (photo).** Qu'on se le dise, ces filles qui passent l'essentiel de leurs chorégraphies sous l'eau, sont loin d'être coulées.

J. C.

## WATER-POLO

Le moins que l'on puisse dire, c'est que les poloïstes tricolores ont entamé pied au plancher la dernière olympiade. Pendant que les filles s'adjugeaient le tournoi des Quatre nations (janvier 2009), **les garçons s'en allaient quérir le titre de vice-champion d'Europe B en septembre de la même année, après avoir terminé sixièmes des Jeux Méditerranéens de Pescara (Italie).** Dans le sillage des résultats convaincants obtenus lors des championnats d'Europe junior 2010, où les garçons se sont classés cinquièmes et les filles huitièmes, le water-polo français poursuit sa progression. **« Il y a des forces vives, comme ces équipes de France juniors », confirme Dominique Basset, DTN adjoint en charge de la discipline à la FFN.** Des forces vives, à l'image du Marseillais Ugo Crousillat (photo), qui ne demandent désormais qu'à éclore.

J. C.

### On n'a jamais autant parlé de natation

Part de voix de la discipline dans l'ensemble de l'information sportive TV et radio :

2005 - 1,119 %

2008 - 6,09 %

2011 - 7,03 %



(KMSP/Stéphane Kempinaire)

**3 août** : Clôture des Mondiaux : 43 records du monde battus en natation course

**13 septembre** : L'équipe de France masculine de water-polo est vice-championne d'Europe B

**15 septembre** : Coralie Plouviez empoche sa quatrième coupe de France d'eau libre

**20 septembre** : Les Français décrochent 98 médailles aux championnats d'Europe des maîtres

**16 septembre** : La FFN interdit les combinaisons en polyuréthane sur son territoire

**17 septembre** : Laure Manaudou et Esther Baron annoncent leurs retraites sportives

**3 novembre** : Malia Metella tire sa révérence

**13 décembre** : Les Bleus empochent 11 médailles aux Euro d'Istanbul



(FFN/Philippe Pongent)



David Rouger (premier plan), directeur marketing et communication de la FFN, en compagnie de Louis-Frédéric Doyez, directeur général de la fédération, lors de l'édition 2009 de l'Open EDF.

## Recettes à la hausse

En l'espace de quatre ans, le service marketing de la Fédération Française de Natation, chapeauté par David Rouger, a su bonifier de brillants résultats sportifs pour enregistrer des recettes en nette hausse (hors Open EDF) et diversifier son portefeuille de sponsors et de partenaires. Etat des lieux.

**C'**est la crise ! Partout en Europe et dans le monde, les établissements bancaires, les sociétés les plus en vue de l'économie mondiale et les dirigeants en charge des budgets se serrent la ceinture. La cure d'austérité n'en est qu'à ses débuts, de nombreux plans restrictifs sont en cours de conception. **Les économistes s'agitent en cou-**

**lisse, les financiers s'arrachent les cheveux par touffes entières et les populations frémissent déjà à l'idée de subir d'inévitables hausses d'impôts.**

Reste que la situation, aussi complexe soit-elle, n'a rien d'une fatalité générale. A l'instar du village gaulois d'Astérix et Obélix qui résiste encore et toujours aux légions de César, la Fédération Française de Natation continue

d'enregistrer les bénéfiques. « *Dans le contexte de crise actuelle, on peut dire que nous nous en sortons très bien* », abonde David Rouger, directeur marketing et communication de la FFN depuis 2008. « **La natation est plus populaire que jamais, nous vendons un produit exceptionnel, bénéficions**

### Recettes partenaires 2007-2011

2007	- 874 149,68 euros
2008	- 1 162 046,23 euros
2009	- 1 389 918,83 euros
2010	- 1 532 502,29 euros
2011	- 2 052 136,99 euros

## 2010

**1<sup>er</sup> janvier** : Les combinaisons polyuréthane sont interdites en compétition

**11 avril** : Décès de Jean Boiteux, premier champion olympique de la natation française en 1952

**17 avril** : Yannick Agnel établit un nouveau record de France sur 200 m nage libre (1'46"35)

**7 juillet** : Yannick Agnel réalise le triplé 100, 200, 400 m nage libre aux championnats d'Europe junior

**15 juillet** : Célia Barrot décroche le bronze du 25 km aux Mondiaux de natation en eau libre

**14 août** : Premiers Jeux Olympiques de la Jeunesse (JOJ) à Singapour. L'équipe de France de natation termine quatrième au classement des médailles avec six récompenses

d'une très belle image et d'une multitude d'athlètes capables de performer au meilleur niveau. Mais pour trans-

former cet intérêt en contrats de sponsoring, il nous a fallu beaucoup travailler et développer nos compétences pour séduire les bons partenaires. »

Depuis le début de l'année 2008, quatorze nouveaux partenaires ont été recrutés par le service marketing de la Fédération

française. « **Au total, les recettes des partenariats privés ont augmenté de 135 % en quatre ans et dépassent aujourd'hui les deux millions d'euros** », observe David Rouger (cf. encadré).

Un bilan largement positif qui repose sur deux angles : attirer et fidéliser ! Ainsi, l'énergéticien EDF, partenaire majeur, a conforté sa position en augmentant son investissement, ce qui devrait notamment profiter à l'Open EDF de natation organisé depuis 2007 à la Croix-Catelan. **Il en va de même pour Tyr, équipementier officiel de la FFN qui a revalorisé son apport à la hauteur de 75 % suite à la mise en concurrence consécutive à la fin de son contrat et à l'appel d'offre lancé par la Fédération en 2010.** Louvre Hôtels continue également d'associer son image à la réussite des nageurs de l'équipe de France, au même titre que Make Up For Ever, qui participe à l'organisation de l'Open de natation synchronisée qui porte son nom, ou Turbo, partenaire sur le water-polo, Eurosport, Direct Sport et RMC, partenaires médias, Thonon et Huggies Little Swimmers, fournisseurs officiels, et Novo Nordisk, partenaire santé qui s'est rapproché de la Fédération Française de Natation dans le cadre de la Nuit de l'Eau destinée au grand public.

« *Nous voulons toucher quatre millions de pratiquants hebdomadaires* », explique David Rouger. « **La compétition est un pôle sans doute un peu limité**

en termes de possibilités aujourd'hui alors que nous avons encore beaucoup de place pour les annonceurs qui

veulent donner du sens à leur communication sur des axes grand public. » « *Nous fonctionnons de plus en plus comme une agence de communication utilisant la natation comme un produit protéiforme servant de support aux annonceurs pour la délivrance de*

leurs propres messages », conclut David Rouger •

Adrien Cadot

« **Nous fonctionnons de plus en plus comme une agence de communication utilisant la natation comme un produit protéiforme servant de support aux annonceurs pour la délivrance de leurs propres messages.**

(David Rouger)

## Le saviez-vous ?

12,7 millions de Français pratiquent la natation de loisir, soit 25 % de femmes, 23 % d'hommes, 31 % de 15 à 29 ans et 17 % de 50 et plus. Avec 7,5 millions de pratiquantes, la natation est le sport le plus pratiqué par les femmes après la marche à pied.



## La FFN source d'innovation

Contrairement à l'image éculée de Fédérations sportives engoncées dans leur fonctionnement interne et prisonnières d'une bureaucratie assommante, la **Fédération Française de Natation, comme nombre de ses consœurs, a su depuis les Jeux Olympiques de Pékin innover et créer.** Ainsi, dans le sillage de l'Open EDF de natation organisé à la Croix-Catelan depuis août 2007, plusieurs événements nationaux et internationaux ont vu le jour ces quatre dernières années. **La Nuit de l'Eau d'abord, lancée en 2008 conjointement avec l'Unicef, destinée à récolter des fonds pour faciliter l'accès à l'eau potable des enfants du Togo (cf. photo avec le parrain Alain Bernard).** Le meeting international de Nancy ensuite, en 2010, permettant à l'élite de la natation tricolore de s'échelonner face à une concurrence européenne. **Et enfin, l'Open Make Up For Ever, lancé en 2011 à Montreuil, offrant une tribune médiatique et un tremplin sportif aux nageuses synchro de l'équipe de France.**

**15 août :** Avec 23 breloques, la France termine les Euro de Budapest sur la première marche du podium

**20 novembre :** Inauguration du nouveau siège fédéral de la FFN, à Pantin

**27 novembre :** Le dossiste marseillais Camille Lacourt reçoit le prix d'« Athlète aquatique européen de l'année », décerné par la LEN

**15 décembre :** Le relais masculin 4x100 m nage libre se pare d'or aux Mondiaux de Dubaï

**19 décembre :** Camille Muffat est championne du monde du 200 m nage libre (petit bassin)



# En première ligne

**A** la Fédération, on encadre les pratiques sportives. **Celles des athlètes de haut niveau, comme les champions olympiques Yannick Agnel, Camille Muffat, Florent Manaudou et celles et ceux qui vous ont fait vibrer aux Jeux Olympiques de Londres** (27 juillet-12 août), mais aussi la pratique des nageurs lambda qui s'adonnent tous les week-ends, seuls ou en famille, aux simples plaisirs aquatiques.

Mais à la FFN on ne fait pas que ça. Pas seulement. Depuis la création du département équipement, au cours de la saison 2004-2005, la Fédération joue un rôle actif dans le domaine de l'aménagement et de l'animation des piscines. Au-delà de sa compétence exclusive en matière de « certification sportive » des bassins et de son implication au CNDS (Centre National pour le Développement du Sport) dans le classement des dossiers de demande de subvention, **elle engage depuis plusieurs années une série d'actions visant à renforcer la place du mouvement sportif auprès des collectivités qui se lancent dans la**

## Le suivi des projets depuis 2009

2009 – 38 (\*) projets  
2010 – 61 (\*) projets  
2011 – 39 (\*) projets  
2012 – 40 (\*) projets  
(au 31 septembre 2012)

(\*) Sources FFN

(D. R.)



**construction de nouvelles installations aquatiques ou dans la rénovation d'anciens équipements.**

« Je suis arrivé à la Fédération Française de Natation en 2001 », précise André Zougs, référent équipement au Comité Directeur de la FFN. « J'étais alors architecte à la retraite et j'avais indiqué au président Francis Luyce que la Fédération était inconnue des communautés locales. **C'est ainsi qu'il m'a proposé de prendre la tête d'une commission équipe-**

« Depuis la création du département équipement, au cours de la saison 2004-2005, la Fédération joue un rôle actif dans le domaine de l'aménagement et de l'animation des piscines. »

**ment et c'est dans cette même perspective que j'ai décidé de publier la première édition d'un ouvrage sur les piscines** qui regroupait, à l'époque, la réglementation fédérale en vigueur sur la construction des équipements aquatiques. Nous ne savions absolument

pas de quelle manière les collectivités locales l'accueilleraient. Mais le succès a été immédiat. A tel point que nous nous sommes lancés très rapidement dans une deuxième version en essayant de trouver des partenaires techniques

## 2011

**13 mars** : Avec trois médailles, la France termine sixième des championnats d'Europe de plongeon  
**18 mars** : Première édition de l'Open Make Up Forever, à Montreuil  
**26 mars** : Yannick Agnel bat les records de France des 200 et 400 m lors des championnats nationaux de Strasbourg  
**26 avril** : La sélection guadeloupéenne remporte les Carifta Games de natation  
**18 mai** : Le parcours de la flamme olympique est révélé  
**26 juin** : Laure Manaudou annonce son retour à la compétition

**7 juillet** : Reconstitution du contrat de diffusion avec Eurosport jusqu'en 2015  
**15 juillet** : Laure Manaudou effectue sa course de rentrée au meeting d'Athens (Etats-Unis)  
**22 juillet** : Aurélie Muller est vice-championne du monde du 5 km à Shanghai  
**26 juillet** : Camille Lacourt et Jérémy Stravius, ex-aequo, décrochent les premiers titres mondiaux de la natation tricolore sur 100 m dos





(FFN)



## Les Piscines. Aide à la conception pour les maîtres d'ouvrage

Publié le 15 avril 2012, la cinquième édition de l'ouvrage *Les piscines. Aide à la conception pour les maîtres d'ouvrage* a permis au service équipement de la FFN de clore son olympiade sur un formidable succès d'estime. « **Jusqu'à présent, les retours sont très positifs. Nous avons commencé avec 2 000 exemplaires, mais il y a fort à parier que nous programmerons un nouveau tirage l'année prochaine pour répondre aux multiples sollicitations et continuer de nous faire connaître** », estime André Zougs, référent équipement au Comité Directeur de la FFN depuis 2001, qui rappelle que « **cette parution technique est destinée avant tout à défendre la place de la Fédération française au sein des équipements aquatiques en militant pour la construction de piscines disposant d'un bassin sportif homologué et d'un autre d'apprentissage.** »



## Le Salon des Maires comme une nécessité

A l'image de la piscine olympique de Dijon, où s'entraîne le champion paralympique Charles Rozoy, le département équipement de la Fédération contribue à ce que les projets de centres aquatiques s'intègrent idéalement sur les territoires des collectivités locales.

afin de bénéficier d'un financement, mais aussi et surtout pour apporter des éléments concrets à l'ouvrage. » Et depuis, le département équipement de la Fédération s'est imposé comme un acteur incontournable dans le paysage des projets architecturaux aquatiques. Depuis 2009, ce sont ainsi près de 178 projets (cf. encadré) qui ont été suivis lors des permanences du service fédéral. « Il s'agit d'une aide gratuite qui vient en complément du travail produit par les cabinets d'études et qui consiste à apporter des conseils lors des différentes phases qui jalonnent la vie du projet, du lancement à la réalisation », explique Joachim Arphand, en charge du département équipement.

« **Je ne saurais dire si nous sommes**

**devenus incontournables, mais le service est régulièrement sollicité. Pour être très clair, nous sommes débordés** », abonde André Zougs. « **Les collectivités territoriales ne cessent de nous solliciter pour participer à l'étude des projets. Au début, nous nous déplaçons, mais ce n'est désormais plus envisageable. Voilà pourquoi nous avons mis en place un système de permanence. Il est fondamental que les collectivités locales mesurent l'impact de leurs équipements sur leurs territoires. Nous sommes là pour ça !** »

Adrien Cadot

(KMSP/Franck Faugere)



Profitant de la rentrée aquatique, le président de la Fédération Française de Natation, Francis Luyce (photo), a tenu à rappeler l'importance du salon des Maires pour la discipline et les instances fédérales. « **La Fédération assure une permanence au salon des Maires depuis 2007. Au départ, nous n'étions représentés que par notre département équipement. Il s'agissait de démontrer notre volonté de devenir le partenaire naturel des collectivités locales engagées dans un projet de construction d'une nouvelle piscine ou de reconstruction de leur parc existant. Pour l'édition 2011, nous avons décidé de mettre en avant la Fédération dans son ensemble. Le salon des Maires nous permet d'être en contact avec les collectivités et de rencontrer les décideurs locaux. Plus qu'une nécessité, notre présence au salon des Maires est naturelle.** »

**31 juillet** : Les nageurs tricolores récoltent 11 médailles aux championnats du monde de Shanghai

**9 septembre** : Les maîtres de l'équipe de France obtiennent 20 médailles aux championnats d'Europe de Yalta (Ukraine)

**10 septembre** : La sélection néo-calédonienne remporte les Jeux du Pacifique, à Nouméa

**11 septembre** : Les Euro d'eau libre, à Eilat, se soldent par trois médailles pour la délégation tricolore

**11 novembre** : Congrès national des Clubs, à Reims



# Acteur social

Fidèle à sa mission de service public, la FFN s'est attaché tout au long de l'olympiade 2009-2012 à intervenir à tous les échelons de la société via l'école de natation française, l'éveil aquatique et les opérations Savoir Nager, Nagez Forme Santé et Nagez Grandeur Nature. Etat des lieux.

Sujet réalisé par A. C.



## L'ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

L'ENF offre l'opportunité à tous les publics de découvrir la natation, d'apprendre à nager ou de se perfectionner, à son rythme et en toute liberté. L'enseignement est dispensé par un éducateur diplômé et titulaire de la qualification ENF. Les tests de l'école de natation française se déclinent en trois niveaux de qualification : le **Sauv'nage** pour évoluer en toute sécurité, le **Pass'sports de l'eau** pour découvrir des pratiques sportives et capitaliser ses habiletés motrices, et le **Pass'compétition** pour s'échelonner face à des concurrents.



## L'ÉVEIL AQUATIQUE

C'est la grosse tendance de ces dernières années, l'activité ludique et bénéfique qui séduit autant les parents que leurs tendres chérubins. Ça tombe bien parce que la FFN en a fait un de ses objectifs prioritaires. **L'éveil aquatique 0-6 ans permet ainsi aux parents de s'épanouir avec leur bébé dans un cadre sécurisé et pédagogique**, où tout est mis en œuvre pour que les enfants découvrent l'eau et ses bienfaits en élaborant leur propre gestuelle aquatique dans le respect de leurs capacités physiques et psychiques.



## SAVOIR NAGER

Lancé à l'été 2008, le **Savoir Nager « doit permettre à tous les enfants qui entrent en classe de 6<sup>e</sup> de savoir évoluer en autonomie dans l'eau »**, expliquait Bernard Laporte, l'ex-Secrétaire d'Etat aux Sports, en mai 2009 lors du lancement de la seconde édition de l'opération, la première de l'olympiade 2012. **Quatre ans plus tard, et alors que les chiffres de fréquentation n'ont cessé de progresser, l'Etat a confié cette année à la FFN l'opérationnalité de cette action** destinée aux enfants âgés de 7 à 12 ans, parce que nager, c'est un savoir de base, comme écrire, compter ou lire.



## NAGEZ FORME SANTÉ

C'est de notoriété publique : la natation est excellente pour la santé ! **En raison d'abord de l'apesanteur que l'on ressent une fois immergé dans l'élément aquatique, mais aussi de l'absence de traumatismes physiques et enfin grâce au déplacement en position horizontale.** A ce titre, la FFN a lancé l'opération Nagez Forme Santé en vue du maintien et de l'optimisation d'un capital santé pour les pratiquants de tous âges.



## NAGER GRANDEUR NATURE

Développée chaque été sur plusieurs dizaines de sites à travers toute la France, l'opération lancée en 1998 permet de découvrir les plaisirs de l'eau et la richesse de l'environnement aquatique dans toutes ses dimensions (mer, lac, rivière). **Chaque site « Nager Grandeur Nature » propose des activités adaptées à la demande et aux spécificités locales. Sur le plan national, les animations proposées sont diversifiées et peuvent se regrouper autour de différents types d'activités :** la découverte de l'eau et des premiers apprentissages, le perfectionnement, la remise en forme et l'entretien, le passage de tests de natation, les animations et les jeux aquatiques.

## 2012

- 5 février : Le Dunkerquois Joanes Hedel s'adjuge le Grand Prix de Santa Fe (57 km)
- 13 mars : La décision de créer un centre aquatique olympique en région parisienne est entérinée
- 25 mars : Alain Bernard et Hugues Duboscq achèvent leurs derniers championnats de France à Dunkerque
- 27 mai : Les championnats d'Europe de Debrecen (natation course) et d'Eindhoven (natation synchronisée et plongeon) rapportent 14 médailles aux Bleus
- 27 juillet : Ouverture des Jeux Olympiques de Londres
- 29 juillet : Camille Muffat devient la quatrième championne olympique de l'histoire de la natation française en s'imposant sur 400 m nage libre

# En toute transparence

**E**n matière de gros sous, on entend souvent dire un peu tout et son contraire. Des commentaires acidulés, gratuits et sans fondements, des rumeurs déplacées et d'autres commérages racoleurs. **Alors à l'occasion de ce bilan financier, unique en son genre, levons le voile sur les comptes de la Fédération Française de Natation à l'issue de l'olympiade 2009-2012.**

Au rayon des principaux investissements, difficile d'abord de ne pas mentionner l'achat du nouveau siège social à Pantin. Une acquisition de 1 579 000 €, inaugurée en grande pompe en novembre 2010 (photo). « *La natation française attendait depuis longtemps un siège digne de son statut* », déclarait à l'époque le président Francis Luyce. « *Ce fut également l'occasion de regarder le chemin parcouru et d'être fier des avancées de notre institution. Nous avons réussi à construire une fédération solide, et la natation française peut se targuer aujourd'hui d'être la première nation européenne.* »

Et à ce titre, les athlètes de l'équipe de France ont été largement récompensés.

A l'issue des championnats d'Europe 2010 de Budapest, où les Français alignent vingt-trois distinctions continentales, 170 000 € sont accordés en primes de résultat. **Un an plus tard, les Bleus engrangent onze médailles**

**aux Mondiaux de Shanghai, dont deux titres masculins ex-aequo sur 100 m dos, et engrangent 110 000 € de primes.** Et que dire des Jeux Olympiques de Londres où les acolytes de Florent Manaudou, sacré sur 50 m nage libre, ont soulevé sept récompenses pour un total de 205 025 € de primes (contre 119 225 € aux JO de Pékin, Ndlr).

La FFN est généreuse avec ses athlètes, mais aussi avec ses techniciens. Ainsi, le collègue des entraîneurs

« **En 2012, la Fédération Française de Natation a accordé 205 025 € de primes aux nageurs de l'équipe de France engagés aux Jeux Olympiques de Londres.** »

nationaux s'est vu attribuer 39 000 € de primes en 2010 et 38 000 € en 2011. **Il en va de même pour les aides financières allouées au DOM TOM, 30 000 € en 2009 puis 40 000 € par an jusqu'en 2012.** Et au titre du développement de la discipline et de son rôle d'acteur social privilégié (cf. page 38), l'institution aura accordé près de 791 146 € à l'opération Savoir Nager entre 2009 et 2012 (238 975 € en 2009, 225 535 € en 2010, 176 636 € en 2011 et environ 150 000 € au 31 septembre 2012, Ndlr). Espérons désormais que ces données chiffrées désamorceront rumeurs et commérages intempestifs pour conforter les efforts de transparence financiers.

A. C.

## Primes aux athlètes 2009-2012 (\*)

2009 - 110 384 €  
2010 - 219 010 €  
2011 - 177 511 €  
2012 - 269 237 €

(\*) Toutes disciplines et toutes compétitions confondues.

Novembre 2010, le président de la FFN, Francis Luyce, accompagné du président du CNOSF, Denis Masseglia, et de l'ensemble de ses collègues présidents des comités régionaux a inauguré le nouveau siège social de la fédération à Pantin.



**29 juillet :** Le relais 4x100 m masculin décroche l'or devant l'armada américaine

**30 juillet :** Yannick Agnel est sacré sur 200 m nage libre

**3 août :** Après le sacre de sa sœur, Laure, à Athènes en 2004, Florent Manaudou arrache le titre olympique du 50 m nage libre

**4 août :** Fin des épreuves de natation olympique. Avec sept médailles, dont quatre d'or, la France termine quatrième nation mondiale

**29 août :** Ouverture des Jeux Paralympiques de Londres

**30 août :** Charles Rozoy décroche l'or du 100 m papillon

**5 septembre :** Elodie Lorandi empêche l'or du 400 m nage libre





Depuis 2010, la communauté d'agglomération du Val de Fensch, en Moselle, a inauguré avec succès le premier club communautaire de France.

# L'union fait la force

Fini les vacances ! Il est temps de retourner à l'école. Mais qui dit école dit également activités extra-scolaires. Rien de tel pour que votre enfant se défoule en dehors de la maison. Vous cherchez donc à inscrire votre progéniture dans un club de natation et vous habitez en Moselle ? Bingo. C'est au cœur de ce département que le concept unique de club communautaire de natation a vu le jour en 2010. Pour tenter d'y voir plus clair nous avons rencontré Philippe Andreansky, directeur des sports de la communauté d'agglomération du Val de Fensch, mais aussi le président de ce club pionnier, René Aurora, et l'entraîneur en chef, Olivier Trenti. Découverte.

**V**ous connaissez sans doute l'expression « Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras ». En natation, cela pourrait se traduire par un grand club uni vaut mieux que trois petits séparés. C'est en tout cas ce dont est persuadé Philippe Andreansky, principal instigateur du projet de club communautaire. « *Lorsque j'ai été nommé à la direction des sports, j'ai immédiatement pensé qu'il fallait faire quelque chose pour que la natation progresse dans notre région. C'est ainsi que l'idée d'une mutualisation de nos clubs de Sérémange-Erzange, Florange et Hayange a germé* », explique-t-il.



## Infos utiles

L'inscription au club communautaire du Val de Fensch est à hauteur de 140 euros. Un maillot de bain, un t-shirt et un bonnet sont fournis par le club. Plus d'infos sur [www.clubnautique-valdefensch.com](http://www.clubnautique-valdefensch.com)



autres ». Un travail titanesque qui a débuté en 2002 lors de sa prise de fonction. « **Le plus dur a été de faire évoluer les mentalités en faisant comprendre aux présidents de clubs l'importance de travailler tous ensemble pour le bien de la natation** », admet-il.

Le club de Sérémange-Erzange, petite ville de 5 000 habitants située non loin de Thionville, a été le premier à adhérer à cette idée novatrice en 2004. C'est d'ailleurs là-bas que se tient le siège fédéral de ce grand cercle aquatique. **Mais le besoin de pérenniser les structures a vite pris le dessus et les clubs de Florange et Hayange ont rejoint ce projet subventionné par la communauté d'agglomération, présidée par Philippe Torillon, en 2010.** « Notre aide est à hauteur

de 60 000 euros par an. Cette « fusion » de trois clubs rentre dans l'intérêt de la municipalité qui dispose de moins en moins de moyens. Avec ce club communautaire, nous mettons tout le nécessaire à disposition des trois piscines », poursuit Philippe Andreansky.

« **C'est une véritable fédération de ressources : humaines, financières, de moyens et de savoir-faire.** Le fait d'être structuré sur les trois bassins permet à chacun de trouver une filière adaptée à ses compétences et à ses objectifs », enchaîne René Aurora, président du club depuis un an. Le soutien des politiques aura également été essentiel dans la construction du projet. Aujourd'hui, et après dix années de dur labeur, le succès est total. « **Ce regroupement de nageurs nous a permis d'atteindre le soixante-cinquième rang au classement des clubs français, mais aussi le dixième rang en interclubs catégorie benjamins et minimes** », se félicite Olivier Trenti, responsable technique du club.

Au niveau du fonctionnement, tout est parfaitement bien huilé : « *Nous sommes deux entraîneurs détachés par la communauté d'agglomération, c'est-à-dire rémunérés par eux et non par les clubs, et accompagnés dans notre mission par une vingtaine d'éducateurs. Nous travaillons uniquement le programme fédéral mis en place par la FFN* », explique-t-il. « **Nous avons organisé pour chacune**

**de nos piscines des créneaux spécifiques : celle de Florange est un pôle formation, tandis que le centre de Sérémange-Erzange accueille le pôle compétition. Enfin, celle d'Hayange regroupe les sections maîtres, loisirs et préparation Bac.** Malgré tout, les plus anciens licenciés peuvent toujours fréquenter la piscine la plus près de chez eux », souligne le président Aurora. Preuve de la fulgurante ascension de ce club communautaire, le nombre d'adhérents a été multiplié par deux depuis sa création et cela n'est sans doute pas près de s'arrêter. De quoi faire pâlir les autres disciplines qui tentent de réapproprier le concept. « *A ce jour, 800 licenciés, dont les plus jeunes sont âgés de 4 ans, contribuent au développement du club. Nous comptons même 150 nouvelles inscriptions pour l'année 2012-2013* », s'enthousiasme Olivier Trenti. **Le président explique les raisons du succès : « Nous proposons une natation pour tous, pour tous les niveaux et chacun peut y trouver sa place » •**

(Olivier Trenti)

Jonathan Cohen

Le président de la FFN Francis Luyce, Philippe Andreansky, directeur des sports de la communauté d'agglomération du Val de Fensch, et Lucien Gastaldello, vice-président honoraire de la fédération, lors de l'inauguration du club communautaire de Val de Fensch en novembre 2011.



(Ph. Communauté d'agglomération Val de Fensch)

« **Le plus dur a été de faire évoluer les mentalités en faisant comprendre aux présidents de clubs l'importance de travailler tous ensemble pour le bien de la natation.** (Philippe Andreansky)

La volonté de moderniser les structures d'accueil de la région, devenues obsolètes avec le temps, a été l'un des premiers leitmotifs. « **Il existait depuis 40 ans cinq piscines municipales qui correspondaient à cinq clubs de natation. La nécessité de les rénover s'est rapidement faite sentir** », abonde l'ancien chef de bassin. « *Nous avons donc pris la décision de fermer deux piscines et de mettre à neuf les trois*



# TURBO®



Partenaire Officiel des Équipes de France de Water-Polo



## Pour commander des maillots personnalisés Turbo:

Nous envoyer un mail sur l'adresse [turbofrance@turbofrance.fr](mailto:turbofrance@turbofrance.fr) afin de vous envoyer tous les documents d'informations pour pouvoir passer votre commande (Conditions de Ventes, Tarifs, Informations sur la personnalisation, Patrons des Maillots Turbo, Bon de commande Turbo ...).

Minimum de 10 pièces par Coupe de maillot (panaché dans toutes les tailles souhaitées).

Nous faire parvenir votre logo en format vectoriel (.ia ou .eps) avec le détail de ce que vous souhaitez sur votre maillot (emplacement des logos, couleurs, inscription, typographie ...), notre dessinateur préparera une proposition de dessin (BAT). Si vous n'avez pas d'idée, une création originale sera présentée par notre dessinateur. Si nous n'avons pas notre logo en format vectoriel, notre dessinateur le vectori-

sera, les frais de vectorisation sont de 72.60 € TTC. Vous pouvez créer vous même le maillot Turbo, nous envoyons le patron du maillot. Il suffit de nous le renvoyer en format vectoriel, notre dessinateur le validera pour la conformité avec la production.

Le tissu étant ultra-résistant, les maillots Turbo taillent petits. Mieux vaut prendre une taille au dessus pour les hommes et 2 pour les femmes.

Nous faire parvenir après validation du BAT (bon à tirer) le bon de commande Turbo par mail. Nous enregistrons la commande, lançons la production et vous envoyons la facture avec les modalités de paiement.

Délai est d'un mois à réception du bon de commande et après validation du dessin.

Pour de plus amples renseignements, contactez-nous par mail sur [turbofrance@turbofrance.fr](mailto:turbofrance@turbofrance.fr)

Retrouvez tous nos produits sur [www.turbofrance.fr](http://www.turbofrance.fr) et [www.turboshop.es](http://www.turboshop.es)

Rejoignez-nous sur



Sites Web/Magasins: Contactez-nous par mail [turbofrance@turbofrance.fr](mailto:turbofrance@turbofrance.fr) pour la distribution de nos produits.



## Le saviez-vous ?

La consommation d'eau moyenne par jour et par personne s'établit à environ 132 litres. Cela comprend la consommation domestique mais aussi la consommation agricole et industrielle. **Si l'on ne prend que la consommation domestique, on se rend compte que chacun d'entre nous consomme en moyenne entre 85 et 105 litres d'eau potable par jour.**

(Kksdesign/Fotolia.com)

# Petits gestes mais grandes économies

C'est la rentrée, le temps des bonnes résolutions, des vellétés de changements et des nouvelles aspirations. C'est bien beau tout ça, mais n'en n'oublions pas les règles essentielles, notamment en matière d'économie de l'eau.

Il n'y a pas de petites économies, surtout à l'échelle de la planète. **Il n'y a finalement que de bonnes habitudes à prendre, des gestes simples et efficaces pour réduire notre colossale consommation d'eau.** A la maison, préférez ainsi la douche au bain. Ce dernier, aussi agréable soit-il, consomme entre 150 et 200 litres d'eau contre 60 à 80 litres pour une douche. Par ailleurs, les vertus fortifiantes et régénérantes de la douche ne sont plus à démontrer. **Lorsque vous faites la vaisselle, pensez également à remplir les deux bacs d'eau (un pour le lavage, l'autre pour le rinçage) au lieu de laisser couler l'eau inutilement.** Quant à votre toilette, n'oubliez pas de stopper l'eau lorsque vous vous savonnez. Enfin, faites tourner le lave-linge et le lave-vaisselle uniquement **lorsqu'ils sont pleins ou alors utilisez la fonction « demi-charge », cela évitera une fois encore de gaspiller plusieurs litres d'eau.** Pour les soucis de plomberie, c'est pareil. Plutôt que de reporter à demain certaines « petites » réparations mieux vaut contacter rapidement un professionnel ou se remonter les manches. **Une chasse d'eau qui fuit représente un gaspillage de 600 litres d'eau par jour et un robinet qui laisse passer un filet entraîne une perte de 300 litres d'eau.** Mais si un robinet qui coule se repère facilement, des canalisations mal entretenues sont diffi-

“ Une chasse d'eau qui fuit représente un gaspillage de 600 litres d'eau par jour et un robinet qui laisse passer un filet entraîne une perte de 300 litres d'eau. ”

ciles à détecter. Pour vous en rendre compte, notez les chiffres relevés au compteur un matin avant de partir et le soir à votre retour. Une différence entre les deux nombres indiquera une fuite invisible à réparer.

**Quant à ceux qui possèdent un jardin, il est recommandé d'arroser le soir, juste avant la tombée de la nuit, lorsque l'évaporation est minimale.** Il est aussi conseillé de biner régulièrement la terre pour la rendre plus meuble et faciliter l'absorption de l'humidité de la nuit. N'arrosez pas la pelouse en été et ne la tondez pas. Elle reverdira dès les premières pluies de l'automne et en ressortira fortifiée. **Préférez l'arrosoir au jet si votre jardin est assez réduit, car l'écoulement de l'eau est plus lent donc la terre l'absorbe plus facilement.** Enfin, et surtout, pensez à utiliser l'eau de pluie retenue à cet effet dans une citerne ou un bidon pour arroser les plantes •

Celia Delgado Luengo

## A lire



**Je ferme le robinet pour économiser l'eau**  
Jean-René Gombert et Joëlle Dreidemy  
Document jeunesse  
Paru en 2006

À partir d'exemples de la vie quotidienne mis en scène avec humour, ce livre aborde le problème de l'eau et permet aux enfants d'acquiescer de bonnes habitudes pour économiser notre bien le plus précieux ! L'ouvrage de Jean-René Gombert et Joëlle Dreidemy fait partie d'une collection de six albums illustrés pour sensibiliser les plus jeunes aux problèmes écologiques d'aujourd'hui, afin qu'ils deviennent les écocitoyens de demain.

## A voir

**Même la pluie**  
Réalisé par Iciar Bollain  
Avec Gael Garcia Bernal, Luis Tosar, Carlos Aduviri.  
2011, 1 heure 43

Sébastien, jeune réalisateur passionné, et Costa, son producteur, arrivent dans le décor somptueux des montagnes boliviennes pour entamer le tournage d'un film. **Les budgets de production sont serrés et Costa se félicite de pouvoir employer des comédiens et des figurants locaux à moindre coût.** Mais bientôt le tournage est interrompu par la révolte menée par l'un des principaux figurants contre le pouvoir en place qui souhaite privatiser l'accès à l'eau courante. **Costa et Sébastien se trouvent malgré eux emportés dans cette lutte pour la survie d'un peuple démuné.** Ils devront choisir entre soutenir la cause de la population et la poursuite de leur propre entreprise sur laquelle ils ont tout misé. Ce combat pour la justice va bouleverser leur existence.





# Comment rayonner après la piscine ?



Nager, ça fait du bien. Tous les médecins vous le diront, c'est bon pour le corps et ça détend. Ok, mais la piscine ça abîme les cheveux, ça ramollit la peau et pour le maquillage, difficile de faire plus inconfortable. Certes, mais avec quelques astuces rudimentaires, le passage aux vestiaires peut également prolonger les bienfaits de votre séance aquatique. En 15 minutes, le tour est joué !

*Sujet réalisé par Laure Dansart*

## Sous la douche : 5 minutes

1. Commencez d'abord par bien vous rincer pour éliminer tous les résidus de chlore qui se sont déposés sur votre peau durant la baignade.
2. **Massez-vous** avec un gant de crin ou une fleur de douche pour exfolier votre peau. C'est le moment idéal, les cellules mortes se détachent toutes seules après avoir fait trempette !
3. Et pendant qu'on se gomme, on en profite pour **poser un masque sur ses cheveux** histoire de bien les régénérer.

**Conseils :** utilisez un savon sur-gras (Cavallès, Cadum) et pensez aux crèmes contenant du karité, apaisantes et nourrissantes ! Les pharmacies proposent également beaucoup de crèmes dites « relipidantes », parfaites pour les peaux extra sèches.

## Dans la cabine : 3 minutes

1. Après s'être exfoliée, votre peau est désormais plus réceptive aux soins. C'est le moment d'**appliquer un lait réhydratant pour le corps**, voire votre soin minceur que vous ferez pénétrer en massant légèrement de bas en haut.



### Disposition de l'Agence française de lutte contre le dopage

« Lors du triathlon de Saint-Pierre, M. Nicolas Charretier, titulaire d'une licence délivrée par la Fédération française de triathlon, a été soumis à un contrôle antidopage effectué le 25 septembre 2011 à Saint-Pierre (La Réunion). Selon un rapport établi le 17 octobre 2011 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage, les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de prednisolone, à une concentration estimée à 43 nanogrammes par millilitre. Par une décision du 20 décembre 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. Charretier la sanction de l'interdiction de participer pendant six mois aux compétitions et manifestations sportives organisées ou autorisées par cette fédération et, d'autre part, d'annuler les résultats individuels obtenus par ce sportif le 25 septembre 2011 lors de l'épreuve précitée, avec toutes les conséquences en découlant, y compris le retrait des médailles, points et prix. Par une décision du 14 juin 2012, l'Agence française de lutte contre le dopage, qui s'était saisie le 9 février 2012 sur le fondement des dispositions du 3° de l'article L. 232-22 du code du sport, a décidé de prononcer à l'encontre de M. Charretier la sanction de l'interdiction de participer neuf mois aux compétitions et manifestations sportives organisées ou autorisées par la Fédération française de triathlon, par la Fédération française d'athlétisme, par la Fédération française de cyclisme, par la Fédération française de natation, par la Fédération française du sport d'entreprise, par la Fédération sportive et gymnique du travail et par l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique et de réformer la décision fédérale du 20 décembre 2011 précitée. La décision prend effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé. »

**N. B. :** La décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 16 juillet 2012, ce dernier ayant accusé réception de ce courrier le 20 juillet 2012. Déduction faite de la période déjà purgée par l'intéressé en application de la sanction prise à son encontre le 20 décembre 2011 par l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la Fédération française de triathlon, M. Charretier sera suspendu jusqu'au 19 octobre 2012 inclus.

2. N'oubliez pas non plus la **crème hydratante sur le visage**, qui aura le temps d'être absorbée avant d'arriver devant le miroir. Evitez surtout de faire des pâtés, ça n'hydratera pas davantage votre épiderme.

**Conseils :** pour les peaux réactives, Avène a développé une gamme de crèmes spécialement conçue pour les peaux sensibles, qu'elles soient sèches ou grasses. Masser son corps après la piscine permet aussi d'accroître les bienfaits du massage naturel de l'eau sur la circulation et la tonicité de la peau !

#### Dans les vestiaires : 2 minutes

1. Lorsqu'il fait chaud, évitez les sèche-cheveux. Ils sont beaucoup trop agressifs et risquent à terme d'abîmer votre chevelure ! Sur les cheveux courts, on vaporise de l'après-shampooing en spray ou de l'huile pour faciliter le coiffage, puis on démêle. Si vous avez les cheveux longs, attachez-les avec des pinces. Pas d'élastique, car ils ont tendance à casser la fibre, plus vulnérable lorsqu'elle est mouillée.

2. Appliquez enfin un **déodorant sans alcool** pour ne pas irriter la peau.

#### Devant le miroir : 5 minutes

1. Etape cruciale : le maquillage ! **Un fond de teint fluide**, appliqué à l'éponge vous évitera de vous retrouver rayée comme un zèbre. Préférez-le léger mais couvrant si vous avez des rougeurs.

2. Un **anticerne pour camoufler les zones d'ombres** (cernes, arrêtes du nez) et les boutons.

3. Un peu de **fard à joues** pour redonner du relief au visage.

4. Du **mascara pour relever le regard** : on l'applique en zigzag, puis on laisse la brosse posée sur le haut des cils pour bien les recourber. Voilà, vous êtes prêtes : détendues et plus belle que jamais !

**Conseils :** évitez le mascara sur les cils inférieurs, surtout si l'on a des cernes. Evitez aussi le crayon de khôl à l'intérieur de l'œil, surtout si vos yeux ont tendance à couler après la piscine, sinon c'est l'œil de panda assuré. La classe !

## Trucs et astuces

1. Si vous ne voulez pas que le vernis que vous avez si patiemment posé ne s'écaille, pensez à **ajouter un « top coat » qui prolongera sa durée !**

2. Pensez aux **pinceaux « coups d'éclat »**, qui font office à la fois d'enlumineurs et d'anticernes, pour gagner du temps !

3. Préférez les **fards à joues en crème plutôt qu'en poudre** : ils sont plus faciles à doser et à étaler sur une peau échauffée.

4. Si vous avez les yeux irrités pour cause d'oubli de lunettes, **les gouttes bleues d'Innox les apaiseront** et les feront paraître plus blancs.

#### Make Up For Ever pour les plus pressées

Quinze minutes, pour certaines, c'est trop long ! Par chance, la **marque Make Up For Ever**, partenaire de l'équipe de France de natation synchronisée, est passée maître dans l'art du maquillage waterproof.

**Du fond de teint aux crayons à lèvres, une large palette s'offre à vous** si vous souhaitez rester maquillée, même après une heure de crawl endiablée.



## Greg s'essaie au triathlon

Le 23 septembre, Grégory Malet s'est illustré au Triathlon Audencia de La Baule. A cette occasion, la marque Gatorade, partenaire de l'épreuve, avait constitué une équipe pour participer au tri relays (500 m à la nage, 25,6 km de vélo et 6,4 km de course à pied, Ndlr). **Et à ce petit jeu, Gatorade a sollicité les meilleurs : Grégory Mallet, médaillé olympique d'argent du 4x200 m aux JO de Londres, Rémy Morel, pour l'épreuve cycliste, et Florent Poley, pour la course à pied.** « J'avais déjà participé au triathlon de Monaco », a commenté Grégory Mallet, « où l'ambiance était plus guindée. A La Baule, c'était très familial. Quant à la course, j'espérais sortir de l'eau en premier pour mettre mes partenaires dans les meilleures conditions, mais la natation en mer est très différente de ce que je connais en bassin où il y a des repères, notamment les carreaux de la piscine. **En mer, il faut lever la tête, nager, faire tourner les bras. C'est très physique. Et puis il faut aussi se battre contre le courant. On ne se rend pas compte de la douleur physique d'un triathlon.** » En tête durant les 200 premiers mètres, le relayeur de l'équipe de France sortira finalement de l'eau en troisième position avant de terminer dixième d'un épreuve au long cours.

Anne-Elisabeth Liebmann

# “ Performer en tant qu'individu ”

Membre des relais masculins 4x100 et 4x200 m nage libre depuis les Euro 2006 de Budapest (Hongrie), Grégory Mallet a goûté cet été à l'argent olympique avec ses compères du 4x200 m (cf. photo). A 28 ans, le Marseillais ambitionne désormais de performer en individuel sans négliger pour autant les aventures collectives.

### Greg, quelle image conserves-tu des Jeux de Londres ?

Pour avoir vécu l'événement de l'intérieur, j'ai beaucoup aimé l'image de Florent et Laure (Manaudou) dans les bras l'un de l'autre après la finale du 50 m nage libre. Un frère et une sœur champions olympiques à huit ans d'intervalle, c'est une belle histoire.

### Et selon toi, quelle est LA performance des JO de 2012 ?

Je retiens surtout le palmarès de Michael Phelps. Il a marqué le coup avec ses 22 médailles dont 18 en or. C'est le meilleur athlète de tous les temps. C'est la plus grosse performance de Londres et de l'histoire des Jeux Olympiques. On a partagé un podium ensemble. On n'a pas vraiment échangé car son planning était très chargé, mais on s'est croisé lors de petites soirées avec des nageurs après les épreuves. Il était abordable et hyper simple.

### Et en termes d'émotions ?

Voir la flamme s'éteindre après les Jeux restera quelque-chose de très particulier. On ressent à la fois de la tristesse et de la joie. C'est très fort, on se dit que

“ Voir la flamme s'éteindre après les Jeux restera quelque-chose de très particulier. On ressent à la fois de la tristesse et de la joie. C'est très fort, on se dit que c'est une page importante de notre vie qui se tourne. ”





Après l'argent des championnats du monde de Shanghai en 2011, le Marseillais Grégory Mallet (à droite) et ses partenaires du relais 4x200 m nage libre (Clément Lefert, Yannick Agnel et Amaury Leveaux) ont récidivé aux Jeux Olympiques de Londres.

c'est une page importante de notre vie qui se tourne. Moi j'ai eu la chance de réussir lors de mes deux olympiades (médaillé d'argent avec le 4x100 m en 2008 et avec le 4x200 m en 2012, Ndlr), mais on pense aussi à tous ces athlètes qui ont fait beaucoup de sacrifices et qui ont échoué à peu de chose. On se dit que le sport est beau mais ingrat.

#### **Les nageurs tricolores ont-ils eu conscience de la vague d'enthousiasme qu'ils ont déclenché en France ?**

En fait, on ne s'en est pas vraiment rendu compte. Pendant les JO, on espérait que les supporters prennent du plaisir à nous voir nager, mais il fallait veiller à rester concentré sur l'événement.

#### **Où as-tu rangé ta médaille d'argent du 4x200 m ?**

Une fois qu'elle aura fait le tour de toutes les mains, de la famille, des amis, elle va rejoindre mes autres médailles, celles des JO de Pékin et des Mondiaux au coffre, à la banque. On peut tout me voler chez moi mais pas mes médailles. Pour moi elles sont symboliques. Je veux les garder et pourquoi pas les léguer aux

générations suivantes. De ce point de vue, je suis très conservateur.

#### **Et après les Jeux Olympiques, où es-tu parti en vacances ?**

Je suis parti avec ma Ford Mustang rejoindre ma famille et mes amis à Bordeaux. Je suis aussi un peu monté en Bretagne voir mes grands-parents et mes oncles et tantes. Je suis resté dans la région Aquitaine car je me sens bien là-bas avec tous mes proches.

#### **En Ford Mustang donc, c'est original...**

(Il coupe) J'aime beaucoup la mécanique et les sports mécaniques. Ma Mustang est un coupé bleu-vert de 1965 que j'ai spécialement fait revenir des Etats-0Unis.

#### **Et à part les sports mécaniques quelles sont tes passions ?**

Sans conteste les sports nautiques, notamment le wakeboard et le surf que je pratique de temps à autres. Mais comme j'ai habité en Guyane et à la Martinique, l'eau est pour moi un élément important.

#### **Le 9 septembre dernier, tu as participé avec Florent Manaudou et ton entraîneur Romain Barnier à l'aquathlon des Vannades (10 km) en soutien à l'association « Un maillot pour la vie » qui s'investit au côté des enfants hospitalisés. Qu'est-ce qui a motivé ta participation ?**

Sportivement, c'est la première fois que je m'investis de la sorte. J'ai déjà participé à plusieurs goûters festifs dans les hôpitaux de Marseille, mais pas de cette manière-là. Ça me tenait à cœur, c'est toujours un plaisir de partager avec les enfants.

#### **Plus généralement, comment abordes-tu la nouvelle saison qui débute ?**

Contrairement à la saison dernière où l'on était à fond, presque désocialisé, je vais essayer de me laisser vivre en dehors des entraînements pour ne pas m'enfermer dans une bulle. C'est quelque chose que je ne faisais plus depuis un moment. J'avais peur de me blesser, de ne pas avoir mon quota de sommeil... C'est frustrant. Le fait de côtoyer pendant un an les mêmes personnes au quotidien, même si on s'adore au club,

c'est usant. Quand je suis rentré chez moi cet été j'ai ressenti un soulagement. La maturité que j'ai acquise au fil de ces années va me permettre de mieux gérer tout ça pour profiter, tout en étant assidu et impliqué.

#### **En quoi l'expérience des JO de Londres va-t-elle t'inspirer pour la suite de ta carrière ?**

A Londres, contrairement aux JO de Pékin, j'ai eu la chance de m'aligner en individuel (200 m nage libre, Ndlr). Cela m'a fait grandir. Je vais davantage me focaliser sur moi et éviter de perdre de l'énergie en donnant trop. Je me suis laissé submerger par l'effet de groupe. C'était normal car je n'étais engagé qu'en relais jusqu'à présent. J'avais donc besoin des autres pour réussir. J'en ai toujours besoin, mais maintenant que j'ai goûté à l'individuel, j'ai envie de performer et d'exister en tant qu'individu. Je vais inverser la tendance et me concentrer sur moi. Plus je serai performant en individuel, plus je pourrai donner au groupe au bon moment •

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





# Une juste récompense

Du jeudi 22 au dimanche 25 novembre, la Fédération Française de Natation hébergera ses premiers championnats d'Europe en petit bassin. L'occasion de célébrer la moisson olympique des Bleus et asseoir la nouvelle dimension internationale de la natation tricolore.

Vingt-cinq ans. C'est le temps qu'il aura fallu attendre pour que la France accueille de nouveau une compétition internationale, plus exactement des championnats d'Europe en petit bassin, et l'expression n'a rien de péjoratif (comme on l'entend encore trop souvent) puisqu'il s'agit de distinguer simplement les épreuves en bassin olympique de 50 mètres, des compétitions hivernales en bassin de 25 mètres. Point barre. Vingt-cinq ans donc, c'est long, certes, mais c'est bien ce qui nous sépare des championnats d'Europe de Strasbourg, en 1987. **Un quart de siècle sans échéance de renommée, ou presque, puisqu'entre-temps la France a organisé des épreuves de coupe du monde (jusqu'en 2004) et l'Open EDF de natation (depuis 2007), à la Croix-Catelan.** Reste que les Euro de Chartres vont enfin mettre un terme à une surprenante disette, pour ne pas en dire davantage au regard des résultats de la natation depuis les Jeux Olympiques de Sydney. Les Bleus n'ont pas toujours connu la gloire de ces dernières années, on se souviendra notamment d'une époque pas si lointaine où ils portaient à cinq aux championnats du monde de Fukuoka (Japon, 2001), et d'une autre, plus éloignée cette fois, où ils rentreraient bredouille de l'édition olympique américaine d'Atlanta, en 1996. **Les Bleus n'ont pas toujours brillé, c'est dit, mais dorénavant, ils illuminent. Et sans se gargariser outre mesure, cela fait même un petit moment que ça dure.**

Depuis les Mondiaux de 1998 à Perth

(Australie), le titre de Roxana Maracineanu (200 m dos) et les trois médailles d'argent de Franck Esposito (200 m papillon), Jean-Christophe Sarnin (200 m dos) et Xavier Marchand (200 m 4 nages), les nageurs tricolores se sont quasiment illustrés à chacune de leurs sorties, jusqu'à l'éclosion du phénomène Manaudou aux Jeux d'Athènes de 2004. **En Grèce, Laure empoche l'or du 400 m, l'argent du 800 m et le bronze du 100 m dos, démontrant en une petite semaine que les Français n'ont aucun complexe à nourrir face aux cadors aquatiques.** « *Il est évident que Laure nous a tous décomplexés* », confirme Hugues Duboscq, médaillé de bronze la même année sur 100 m brasse.

Quatre ans plus tard, l'Antibois Alain Bernard imite sa compatriote en devançant l'Australien Eamon Sullivan en finale du 100 m nage libre. Pour la première fois de l'histoire, un Français se hisse au sommet du sprint mondial. Les gros bras tricolores ne le quitteront plus, jusqu'à la récente consécration collective du relais 4x100 m nage libre aux Jeux de Londres. **Et que dire aussi des vingt-et-une médailles européennes de Budapest en 2010, des onze distinctions mondiales de Shanghai et de ces deux titres masculins ex-aequo sur 100 m dos (Camille Lacourt et Jérémy Stravius).** Que dire, en effet, qui n'ait pas déjà été dit sur les prouesses des nageurs depuis une décennie ? « *La natation est devenue l'une des principales locomotives du sport français* », concédait le président du CNOSF, Denis Masegla, en novembre 2010 à l'occasion de l'inauguration du nouveau siège de la Fédération Française de Natation à Pantin. Que dire également de la progression du nombre de licenciés (289 586 aux

dernières estimations), de la nouvelle dimension médiatique des stars des bassins, à commencer par Alain Bernard, Laure Manaudou et Camille Lacourt (bientôt rejoints par Yannick Agnel et Camille Muffat ?), **des opérations de promotion aquatique comme La Nuit de l'Eau et l'Open EDF qui s'est imposé en six éditions comme l'un des meetings les plus prisés de la planète natation (dixit Michael Phelps, de passage en 2010, Ndlr).**

Longtemps la natation française a attendu un grand équipement qui n'est pas venu, alors qu'il aurait dû voir le jour avec les infrastructures du projet Paris 2012. Longtemps la natation tricolore a espéré un nouveau plan des piscines ou un substantiel soutien de l'Etat pour valider sa progression et consolider sa position nouvelle sur l'échiquier international (troisième nation mondiale depuis les Jeux de Londres, Ndlr). **Mais à l'instar de ce quart de siècle qui nous sépare des Euro de Strasbourg, la patience n'est pas éternelle. Elle s'épuise. Alors la natation s'est**

**réinventée, d'elle-même, et c'est peut-être l'essentiel de ce qu'il faut retenir des championnats d'Europe qui se tiendront à Chartres en novembre prochain.** On n'est jamais aussi bien servi que par soi-même dit le proverbe. Ça n'a sans doute jamais été aussi vrai •

Adrien Cadot

## Il a dit

Louis-Frédéric Doyez, directeur général de la FFN : « *La natation française a besoin de davantage de reconnaissance et de moyens. Un tel événement sur notre territoire y concourt. Il est la célébration des résultats de Londres, et déjà la projection vers Rio. Un trait d'union d'une olympiade à l'autre. D'une consécration à la nécessaire amplification de la mobilisation.* »

« **La natation est devenue l'une des principales locomotives du sport français.** »  
(Denis Masegla)

## Les Euro en chiffres

**1,8 M€** de budget  
**12 000** personnes attendues  
(6 500 places grand public en vente)  
**500** nageurs  
**250** bénévoles  
**37** délégations  
**4** jours de compétition



## Le saviez-vous ?

Pour la première fois dans l'histoire des championnats d'Europe de natation en petit bassin, **des relais mixtes (4x50 m nage libre et 4x50 m 4 nages)** figureront au programme des festivités.



*Après les éditions 2009 et 2010 des championnats de France en petit bassin, la piscine de l'Odyssée à Chartres accueillera du 22 au 25 novembre les Euro post-olympique.*





La natation renforce le tonus musculaire, améliore le sens de l'équilibre, réduit les troubles musculo-squelettiques liés aux arthropathies et préserve surtout les articulations.

# Nager pour s'émanciper

Depuis le 1<sup>er</sup> octobre, la Fédération Française de Natation, avec le soutien de l'Association Française des Hémophiles, a lancé une campagne de sensibilisation auprès du public hémophile sur la pratique de la natation. L'occasion pour la FFN d'éditer un poster, distribuée avec *Natation Magazine*, tout en rappelant les vertus du sport sur cette maladie hémorragique.

L'hémophilie est une maladie génétique rare (1 sur 10 000 naissances). Et comme tout ce qui est rare, l'hémophilie est mal connue. Alors oui, la maladie touche majoritairement les garçons, et exceptionnellement les filles. Oui l'hémophilie fait saigner, puisqu'elle est due à la diminution ou à l'absence dans le sang d'un facteur coagulant. Mais non, les hémophiles ne saignent pas davantage que les autres et non, encore une fois, la maladie n'est pas contagieuse.

L'hémophilie nécessite un traitement régulier, parfois lourd, mais les patients ne sont pas contraints de rester cloîtrés chez eux, à l'abri des chocs et des coups traumatiques. Qu'on se le dise une bonne fois pour toute : les hémophiles peuvent pratiquer une activité physique. C'est même recommandé, comme l'explique

le professeur en pédiatrie Hervé Chambost : « **De manière générale, le message principal à faire passer est que les hémophiles peuvent mener une vie normale, sans restrictions et sans être stigmatisés.** C'est d'ailleurs l'un des axes de communication majeurs de l'Association Française des Hémophiles, et plus particulièrement lors de la journée mondiale de l'hémophilie (le 17 avril, Ndlr). Pour ce qui est du sport, nous essayons de lutter contre la peur des parents. Une peur légitime que nous tentons de tempérer en soulignant les progrès des traitements modernes ainsi que les bienfaits d'une activité physique pour les hémophiles. »

Et dans ce registre, la natation est parfaitement indiquée. « *La natation est, à bien des égards, une discipline recommandée pour les hémophiles* », confirme sans détour le professeur Hervé Chambost. « **Elle renforce le tonus musculaire, améliore le sens de l'équilibre, diminue ainsi le risque de chutes, réduit les troubles musculo-squelettiques liés aux arthropathies et préserve surtout les articulations puisque l'activité est pratiquée dans l'eau, donc dans une moindre pesanteur.** »

Reste qu'il n'existe pas à proprement parler de sport-type pour les hémophiles. C'est à chacun son style, son talent et ses aptitudes. « *La pratique doit avant tout tenir compte du désir du patient* », abonde le professeur

Hervé Chambost, « *mais il est évident que les sports de combat ou les disciplines impliquant des contacts violents sont à proscrire.* » « **Le choix du sport consiste avant tout à essayer d'établir un niveau de risque individuel, propre à chaque hémophile, puis un niveau de risque du sport qu'il souhaite pratiquer** », peut-on également lire en guise de conclusion sur le site internet de l'association SMASH (Solidarité avec les Malades Atteints de Syndromes Hémorragiques) •

Adrien Cadot

## Trois formes d'hémophilies

- **L'hémophilie sévère :** facteur VIII ou IX < 1 %  
Les saignements apparaissent très tôt dans la vie, spontanément ou suite à un traumatisme.
- **L'hémophilie modérée :** facteur VIII ou IX entre 1 et 5 %  
Les saignements apparaissent plus tard, non spontanément, suite à un traumatisme.
- **L'hémophilie mineure :** facteur VIII ou IX > 5 et > 30 %  
Souvent découverte à l'occasion d'un bilan sanguin ; les hémorragies sont beaucoup plus rares, ne perturbant que rarement la vie quotidienne.

### Le saviez-vous ?

Environ 70 % des hémophiles pratiquent une activité sportive. Les sports les plus fréquemment pratiqués sont la natation, et de manière générale des disciplines aquatiques, la gymnastique, le tennis de table, le cyclisme, le badminton et le tennis.



# WELCOMSPORT

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

LOUVRE HOTELS GROUP  
partenaire de la



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**NATATION**



PRÈS DE 600 HÔTELS VOUS  
RÉSERVENT UN ACCUEIL PRIVILÉGIÉ

## DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS <sup>(1)</sup>

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 <sup>(1)</sup>

- 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

ou

☎ 0 825 34 34 37

(N° d'appel dédié à la FF Natation)

## POUR EN SAVOIR +

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



<sup>(1)</sup> Tarifs et services soumis à conditions, valables jusqu'au 31/08/13 sous réserve de disponibilité les vendredis, samedis, dimanches, jours fériés et veilles de jours fériés. Voir toutes les conditions de l'offre sur welcomsport.com.