

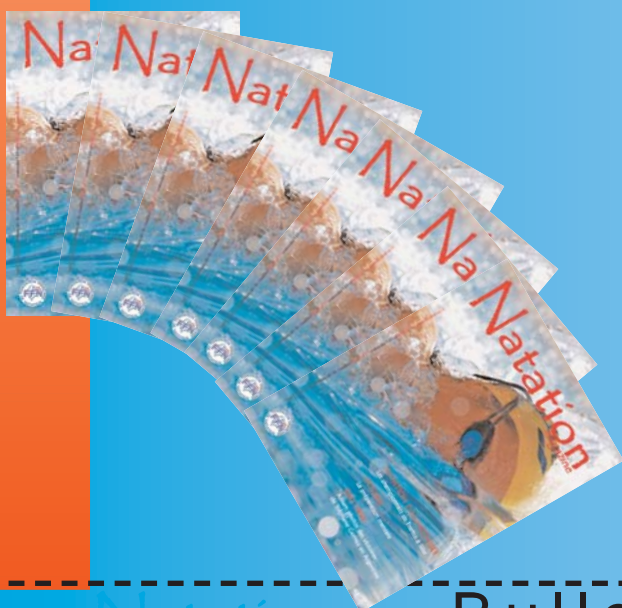
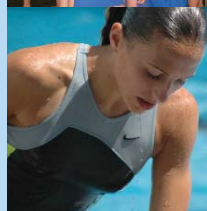
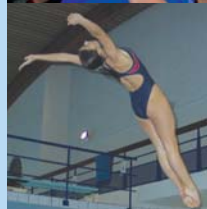


Natation magazine

Pour tout savoir de la natation

Abonnez-vous !

Un an pour seulement 30 €



Natation magazine c'est :

- ▶ 8 numéros par an pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)
- ▶ 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, 148 av. Gambetta. 75980 Paris Cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

- 1 an d'abonnement à *Natation Magazine* (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro).

Je règle :

- par chèque à l'ordre de Horizons Natation
- par carte bancaire N°:

Sa date d'expiration:

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajoutez les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire:

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

Les étapes clés d'une course d'eau libre

Départ, passage des bouées, attaque, ravitaillement, sprint... Quelles sont les temps forts d'une épreuve de longue distance? De quelle manière faut-il les négocier?

Tentative de réponse en compagnie du Marseillais Emmanuel Poissier, quadruple champion de France du 5 km, du postier toulousain Bertrand Venturi, champion de France 2004 du 10 km, et de la Montargoise Cindy Gagnadoux, double championne de France du 25 km.

Départ: déterminant sur 5 km

► 5 km

Emmanuel Poissier (quadruple champion de France du 5 km en 1998, 2000, 2003 et 2004): "Sur un 5 km, les premières bouées arrivent vite, il est donc primordial de trouver la meilleure trajectoire pour ne pas se laisser distancer. De manière générale, les départs sont rapides. Il n'y a pas de temps à perdre, il faut être concentré immédiatement."

► 10 km

Bertrand Venturi (champion de France du 10 km en 2004): "Le placement au départ dépend beaucoup du parcours. Si, comme à Mimizan lors des épreuves de sélection aux championnats du monde de Montréal, il y a une bouée 200 mètres après le départ, il faut impérativement penser à aborder le virage en bonne position. En revanche, si la première bouée est plus éloignée, ce n'est pas la peine de démarrer à fond."

► 25 km

Cindy Gagnadoux (double championne de France du 25 km en 2004 et 2005): "Le 25 km est une épreuve qui dure plus de six heures (chez les filles), il ne faut donc pas partir trop vite. L'important, c'est de trouver son rythme de croisière afin de s'économiser, de ne pas vider ses batteries immédiatement."



Ph. A. Cadot