

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.natation.fr

Rencontre

➤ Gilles Bornais
page 10

Actu

➤ Mondiaux 25 mètres
page 20

Nat' course

➤ En 2013, à qui
les lauriers ? page 26

L'enfant prodige, un mythe ?

Numéro 139 | janvier - février 2013 | 5 Euros



EDF, PARTENAIRE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION,
SOUTIENT L'ÉQUIPE DE FRANCE DE NATATION.



L'énergie est notre avenir, économisons-la!



139

Natation Magazine
www.ffnatation.fr

Natation Magazine
N°139 • Janvier - février 2013

Édité par la Fédération Française de Natation. TOUR ESSOR 93, 14 rue Scandicci, 93508 PANTIN.
Tél. : 01.41.83.87.70
Fax : 01.41.83.87.69
www.ffnatation.fr

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

Directeur de la publication
Francis Luyce

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

Ont collaboré à ce numéro
Jonathan Cohen, Jean-Pierre Chafes, Raymonde Demarle, Céline Diais, Solenne Figues de Sainte-Marie, Laurent Guivarc'h, Stéphane Kempinaire, Pierre Lejeune.

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

Comité de rédaction
Louis-Frédéric Doyez,
David Rouger 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



Les émotions en fer de lance

L'année 2012 fut, à bien des égards, étincelante et captivante, même si la disparition de Christian Donzé nous laisse orpheline d'un directeur technique national d'envergure. **Cette tragédie est inacceptable, mais elle porte en elle les germes de nouvelles certitudes, les siennes. Celles qui ont mené l'équipe de France de natation au troisième rang de la hiérarchie mondiale**, dans le sillage des Américains et des Chinois. Celles aussi qui perpétuent les valeurs collectives de notre discipline, sa capacité à créer l'exploit pour mieux transcender nos ambitions.

En 2012, la natation *vous* aura fait rêver ! En 2012, la natation *nous* aura fait rêver ! Ensemble, tous ensemble, nous avons vibré aux rythmes des victoires tricolores. Aux Jeux Olympiques de Londres, d'abord, mais aussi aux championnats d'Europe de Chartres en petit bassin, du 22 au 25 novembre. **Vingt-cinq ans après l'édition continentale de 1987 à Strasbourg, la Fédération Française de Natation, à la tête de laquelle j'ai été réélu le 2 décembre pour un sixième mandat, a fait étalage de son talent organisationnel et de sa soif de promotion aquatique.**

Je ne saurais vous dire à quel point l'année qui vient de s'écouler m'a enthousiasmé, tant sur le plan sportif qu'au regard de la richesse des épopées humaines. **A l'heure d'aborder 2013, je n'ai dès lors qu'un seul souhait à exprimer : celui de revivre, autant que faire ce peut, pareilles émotions !** Et à voir le calendrier qui se profile à l'horizon, je peux d'ores et déjà vous assurer que les occasions de vibrer ne manqueront pas.

Dans quelques jours, Nancy accueillera ainsi le Meeting International de la Fédération Française de Natation (vendredi 15 et samedi 16 février). En mars, du jeudi 14 au samedi 16, Montreuil hébergera pour la troisième année consécutive l'Open Make Up For Ever de natation synchronisée. **L'élite de la natation course se retrouvera ensuite à Rennes, du mardi 9 au dimanche 14 avril, à l'occasion des championnats de France, qualificatifs pour les Mondiaux de Barcelone, cet été.** Avant cela, il y aura encore la Nuit de l'Eau, le samedi 1^{er} juin, et l'incontournable Open de natation, le samedi 6 et dimanche 7 juillet. Autant d'opportunités de célébrer conjointement nos champions et de s'émerveiller devant la beauté et l'exigence de notre discipline.

Je vous souhaite à tous une bonne lecture ainsi qu'une heureuse année 2013 !

Francis Luyce,
Le Président



Du jeudi 22 au dimanche 25 novembre, Chartres a accueilli les championnats d'Europe en petit bassin. Une première depuis 1987 que les nageurs tricolores ont célébré de la plus belle des manières, en raflant vingt-neuf médailles continentales, un record.

(KMSP/Stéphane Kempinaire)



10



20



26



34



46

6. ARRÊT SUR IMAGE

Florent Manaudou

8. ARRÊT SUR IMAGE

Ryan Lochte

10. RENCONTRE

Gilles Bornais : « J'écris comme je nage : sept jours sur sept »

12. BREVES

16. LE CHIFFRE DU MOIS

1'59''32 comme le chrono de Camille Muffat au meeting de Sarcelles après avoir réajusté ses lunettes pendant la course.

17. A LIRE

Entre les lignes il y a des mots Coup de cœur pour *A contre-courant* d'Arnaud Chassery (Editions Les Cavaliers de l'orage).

18. HISTOIRES D'EAU

Que souhaitez-vous à la natation française pour 2013 ?

19. ENQUÊTE

Après Chartres, quelles retombées pour la natation tricolore ?

20. ACTU

Mondiaux Istanbul : à taille humaine

24. ACTU

Dix questions pour aborder 2013

26. ACTU

Fabrice Pellerin, manager de l'année 2012

28. NAT' COURSE

En 2013, à qui les lauriers ?

32. INTERVIEW

Matthieu Rosset : « Une année de transition »

34. DOSSIER

L'enfant prodige : un mythe ?

40. DÉCOUVERTE

Photographies sous-marines : et l'invisible devint visible

42. UN PEU D'HISTOIRE

Barcelone, terre de natation

43. MON CLUB

Saint-Denis Union Sport Natation

45. ECOL'EAU

Raid Amazone l'Arbre Vert

46. CONSEILS

Nager, le bon geste pour les articulations

48. HORS LIGNES

Coralie Balmy : « Un rôle à jouer »

50. VIE FEDERALE

Meeting International de Nancy

Garmin Swim™

Enregistrez vos distances
Mesurez vos progrès

TEMPS	24:23
DISTANCE	1450M
ALLURE	1:41/100M
CALORIES	290
SWOLF	35
MOUVEMENTS	561
TYPE DE NAGE	CRAWL

Arrêtez de compter vos longueurs, la
Garmin Swim™ le fait pour vous !

Spécialement conçue pour l'entraînement en bassin, la Garmin Swim™ enregistre toutes vos données de natation : temps, distance, calories, nombre de mouvements de bras et même votre type de nage (brasse, crawl, papillon, dos crawlé). Rendez-vous ensuite sur le site communautaire Garmin Connect™ pour analyser toutes vos performances.



www.garmin.com/fr

GARMIN
Leader mondial du GPS





Trois semaines après de tonitruants championnats d'Europe à Chartres (22-25 novembre), **le Marseillais Florent Manaudou s'est adjugé deux médailles aux championnats du monde d'Istanbul (Turquie) en petit bassin.** Le sprinter de 22 ans, pourtant orphelin de son coach britannique James Gibson depuis l'échéance chartraine (il est retourné entraîner en Grande-Bretagne fin novembre, ndlr), a d'abord raflé **l'argent du 50 m nage libre, sa course de prédilection, dans le sillage de l'explosif Russe Morozov,** avant de cueillir une étonnante médaille de bronze sur 50 m brasse, derrière le Norvégien Aleksander Hetland et le Slovène Damir Dugonjic. *« C'était une course d'amusement. Je ne fais pas de podium aux Euro et je finis troisième aux Mondiaux, c'est plutôt pas mal »*, a commenté le colosse tricolore dans un grand sourire. **On retiendra qu'en Turquie, Florent Manaudou est devenu le troisième nageur de l'Histoire à décrocher une médaille sur 50 m libre et 50 m brasse, lors d'une même édition de championnats de monde en petit bassin.**

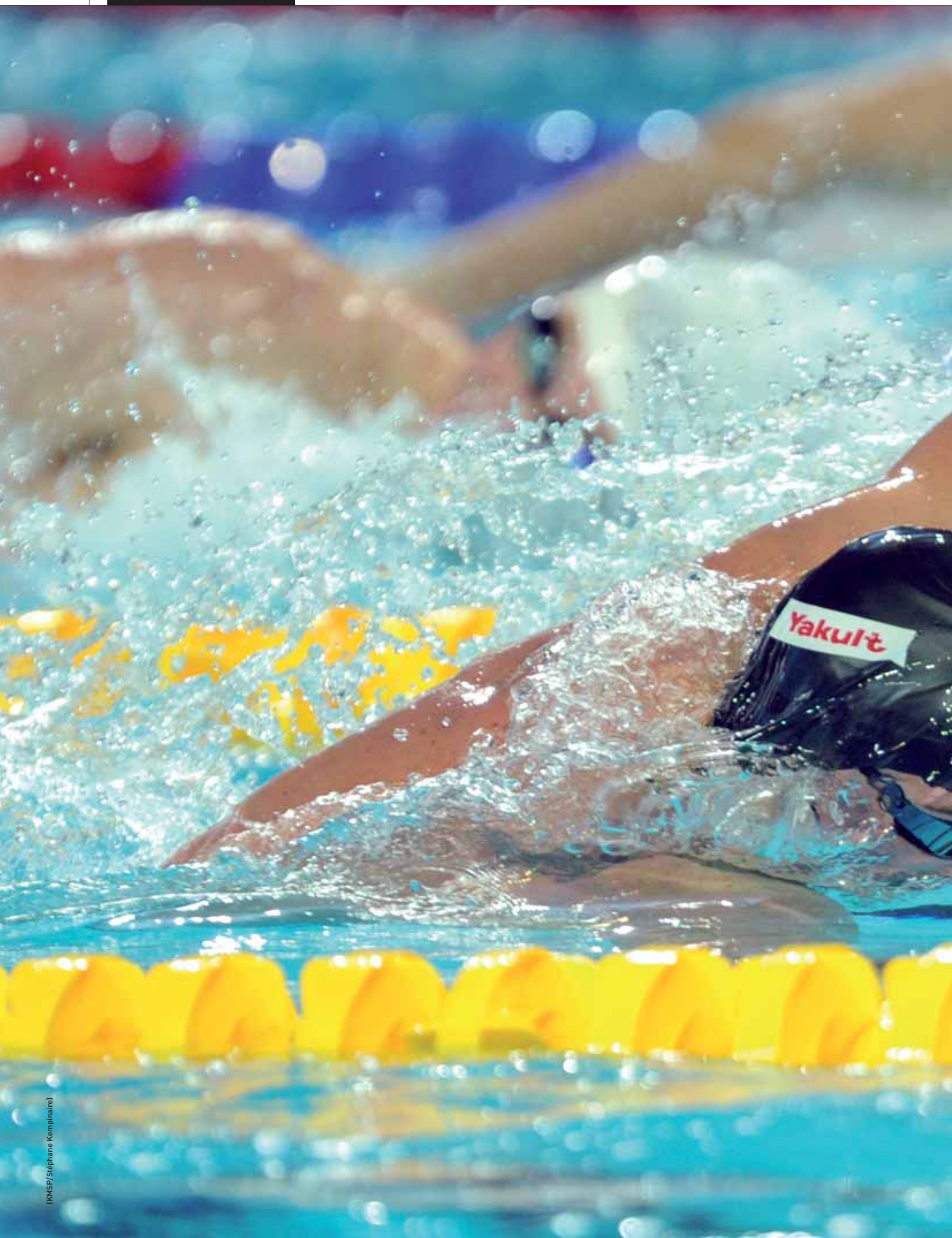


L'ŒIL DU PHOTOGRAPHE



« Durant les championnats du monde d'Istanbul en petit bassin, j'ai guetté les moindres faits et gestes de Florent Manaudou, espérant autant que lui une victoire sur ses courses. Malheureusement, à chaque fois quelques millièmes de secondes ne lui ont pas permis de se hisser sur la plus haute marche du podium et d'exprimer la joie glorieuse qui fut la sienne aux Jeux Olympiques de Londres et qui m'avait permis de réaliser des clichés étonnants. Malgré tout, cette image révèle une joie simple, spontanée, qui fait véritablement plaisir à voir. Ce n'est plus l'athlète qui s'exprime, mais l'homme ! »

Stéphane Kempinaire



Si l'Américain Michael Phelps, retraité des bassins depuis les Jeux Olympiques de Londres, n'a laissé aucune consigne quant à sa succession, difficile de ne pas voir dans son compatriote et ami, Ryan Lochte, un digne héritier. **Deux ans après les championnats du monde de Dubaï (décembre 2010), où il avait glané sept médailles, dont six titres (un record à l'époque), le Floridien de 28 ans a écrit une nouvelle page de l'histoire de la natation en s'adjugeant huit distinctions à Istanbul : six titres (200 m nage libre, 100 et 200 m 4 nages, 4x100 et 4x200 m nage libre et 4x100 m 4 nages, ndlr), agrémentés de deux références mondiales (50''71 sur 100 m 4 nages et 1'49''63 sur 200 m 4 nages, ndlr), l'argent du 200 m dos et le bronze du 100 m papillon. On notera également que depuis les championnats du monde d'Indianapolis en 2004, Lochte a cumulé vingt couronnes pour un total de trente récompenses internationales.**



L'ŒIL DU PHOTOGRAPHE



« Il faut reconnaître que l'Américain Ryan Lochte est l'archétype même du nageur facile à photographier. Évoluant dans les quatre disciplines, il nage plusieurs fois par jour, m'offrant un nombre considérable d'occasions de le fixer. Avec lui, je n'ai que l'embaras du choix ! Sur cette photo, Lochte dégage une impression de puissance allée à une aisance indiscutable, la signature des grands champions. »

Stéphane Kempinaire



“ J'écris comme je nage : sept jours sur sept”

Ancien rédacteur en chef du Parisien, l'écrivain Gilles Bornais est également nageur et entraîneur de natation, sa passion qu'il décrit dans son dernier roman *8 minutes de ma vie*.

Gilles Bornais est un boulimique de travail. Écrivain, journaliste, nageur et entraîneur, ce papillonneur est un observateur privilégié de la natation de haut niveau. Dans son dernier roman, *8 minutes de ma vie*, il décrit avec brio la finale olympique que s'apprête à disputer Alizée, une championne hors-normes soumise à la pression médiatique et à l'attente du public. Toute ressemblance avec des personnes existantes ou ayant existé ne serait être que fortuite.

Quand avez-vous commencé la natation ?

J'ai débuté en club à 11 ans. Je m'y suis tout de suite lancé à corps perdu. En plus de mes trois entraînements, j'en faisais deux de mon côté chaque semaine. Je me suis ensuite intéressé aux méthodes des grands entraîneurs en me demandant pourquoi je nageais moins vite que les autres (rires). Aujourd'hui, j'écris comme je nage : sept jours sur sept.

Vous êtes d'ailleurs entraîneur ?

Oui, j'ai entraîné dès mes 21 ans. J'ai juste mon diplôme d'initiateur fédéral, rien de plus. J'ai commencé au sein du club de Franconville. J'allais des adultes jusqu'aux groupes compétitions tout en continuant à nager. Du coup, j'ai participé à des championnats de France où j'étais à la fois nageur, entraîneur et journaliste.

Dans votre livre, vous décrivez un certain nombre de profils d'entraîneurs. Quel est votre méthode à vous ?

Je suis plutôt partisan de la rigueur. Pas de là à dire que plus c'est dur mieux c'est, mais j'ai quand même tendance à croire qu'il ne faut pas faire semblant. Je pense qu'une carrière se bâtit sur le temps. Quand j'entraînais, j'avais cela en tête en gardant à l'esprit qu'il était important de ne pas brûler les étapes et qu'un nageur pouvait progresser très longtemps.

Finalement, même avec un talent considérable, un nageur ne pourra pas atteindre les sommets sans travail ?

C'est un peu la morale du livre. Victor Hugo disait : « *Sans le travail, le talent n'est qu'une sale manie* ».

Alizée à toutes les qualités, mais dès qu'elle s'entraîne moins, elle a moins de résultats. Cela est d'ailleurs arrivé à des très grands nageurs comme Ian Thorpe ou Laure Manaudou. Lorsqu'ils connaissaient une faiblesse à l'entraînement, ils étaient tout de suite moins performants.

Quand j'écris, j'essaie d'être le moins nageur et le moins entraîneur possible. Ici, je voulais simplement que le sportif raconte sa dernière course, du plot de départ des Jeux Olympiques jusqu'à l'arrivée.

Pourquoi décrire la natation comme un sport si exigeant autant mentalement que physiquement ?

Quand j'écris, j'essaie d'être le moins nageur et le moins entraîneur possible. Ici, je voulais simplement que le sportif raconte sa dernière course, du plot de départ des Jeux Olympiques jusqu'à l'arrivée. Je ne me suis donc pas vraiment demandé si cela faisait la promotion de la natation ou non. Je n'ai pas eu l'impression que le message qui passait était que c'était inhumain. J'ai voulu expliquer que nager, ce n'était pas compter les carreaux au fond du bassin.

Camille Muffat est pour moi la vraie championne. Déjà parce qu'elle nage extrêmement bien et également parce qu'elle a la trouille avant une compétition. Elle est grande dans la souffrance. Les champions sont souvent des gens très fragiles et pleins de fêlures, qui ont besoin de gagner pour se rassurer.

Comment décrieriez-vous le champion de haut niveau ?

Camille Muffat est pour moi la vraie championne. Déjà parce qu'elle nage extrêmement bien et également parce qu'elle a la trouille avant une

compétition. Elle est grande dans la souffrance. Les champions sont souvent des gens très fragiles et pleins de fêlures, qui ont besoin de gagner pour se rassurer. J'ai eu la chance de la voir une fois à la piscine d'Antibes en décembre 2010, lorsque celle de Nice était fermée. Elle était venue s'entraîner toute seule. Son humilité fait d'elle une très grande sportive.

Pensez-vous qu'elle confirmera dans quatre ans aux JO de Rio ?

Sa médaille d'or n'est-elle pas déjà une confirmation ? Camille disposait déjà d'un beau palmarès avant d'arriver à Londres, mais je pense que si elle est en état de performer dans quatre ans à Rio, elle le fera. Pour l'heure, j'ai le sentiment qu'aujourd'hui elle ne se projette pas sur 2016 parce qu'elle a beaucoup nagé ces derniers mois.

Le mental est-il aussi important que le physique pour remporter une course ?

Pour moi, les huit finalistes d'une compétition de calibre international sont à peu près tous au même niveau. Ce qui fait que Florent Manaudou gagne la finale du 50 m nage libre, par exemple, c'est son mental. Il a probablement moins de pression que les autres et il se libère complètement. Certains nageurs ne doutent pas et c'est ce qui leur permet de répondre présent le jour J.

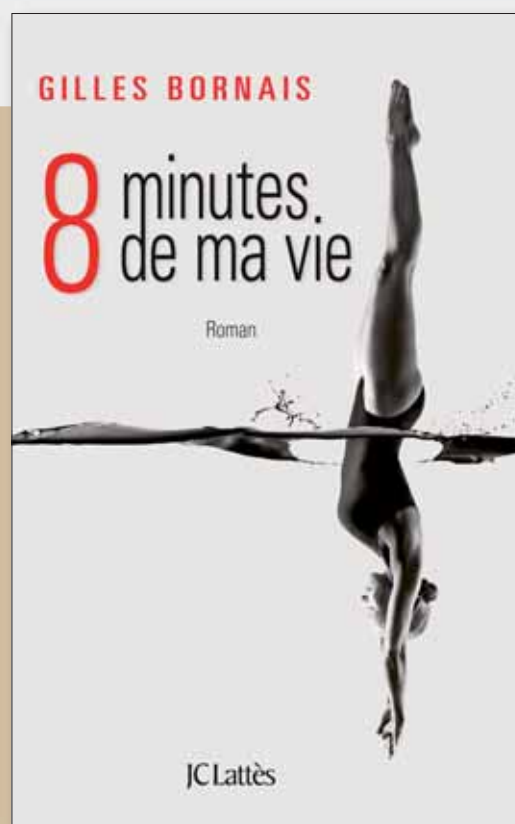
Une fois dans l'eau, le nageur a-t-il le temps d'observer ses adversaires ?

Oui, surtout sur un 800 m comme dans le livre. Sans savoir exactement quel nageur c'est, mais vous pouvez observer des battements ou voir si quelqu'un vous devance. Plein de choses peuvent vous passer par la tête. Mais je pense que le jour où vous faites la course de votre vie, c'est celle où vous réfléchissez le moins.

Comment expliquez-vous la réussite des nageurs Français lors de l'olympiade 2009-2012 qui vient de s'achever ?

Il faut souligner la qualité de l'encadrement de l'équipe de France. On a su très bien apprendre de nos défaites et bâtir nos victoires sur ces échecs. Dans les années 80, certains nageurs étrangers se dopaient, les Français partaient avec un handicap, cela a poussé les entraîneurs à redoubler d'efforts et à travailler encore plus. Quand le dopage a cessé, la natation tricolore a explosé. Ce n'est pas pour rien qu'aujourd'hui elle figure parmi les meilleures nations du monde •

Recueilli par Jonathan Cohen



8 MINUTES DE MA VIE

De Gilles Bornais
Editions JC Lattès
203 pages, 16 €

Alizée s'apprête à disputer la finale olympique du 800 m nage libre. Il lui suffira de huit minutes pour être fixée sur son sort. Huit minutes qui la tourmentent, l'obsèdent et l'angoissent au plus haut point. À l'aide d'une écriture mesurée et experte, Gilles Bornais fait découvrir au lecteur les arcanes de la natation de haut niveau.

La disparition de Christian Donzé

« C'est terrible pour sa famille et ses proches. J'ai eu les jambes coupées quand on me l'a annoncée. J'ai eu la chance de le côtoyer et je trouve qu'il a effectué un travail remarquable auprès des entraîneurs et des nageurs de l'équipe de France. »

→ Phelps et Franklin récompensés

L'Américain Michael Phelps et sa compatriote Missy Franklin ont été élus « Nageur et Nageuse de l'année 2012 » par la Fédération Internationale de Natation (FINA) le 4 janvier. Phelps a décroché quatre médailles d'or aux Jeux de Londres (200 m 4 nages, 100 m papillon, 4x100 m 4 nages et 4x200 m libre) et deux médailles d'argent (200 m papillon et 4x100 m libre). Le nageur américain, 27 ans, a ainsi porté à vingt-deux le nombre de ses breloques olympiques glanées sur trois olympiades, devenant le sportif le plus médaillé des Jeux. De son côté, Franklin, 17 ans, a elle aussi conquis l'or à quatre reprises à Londres (100 et 200 m dos, 4x200 m libre et 4x100 m 4 nages) et une fois le bronze (4x100 m libre).

→ Agnel voit large

Dans un entretien publié dans le Figaro du 9 janvier, Yannick Agnel, 20 ans, a déclaré qu'il n'envisageait pas de s'éterniser dans les bassins. « *Je ne me vois pas nager jusqu'à 30 ans. Ce n'est pas tant la répétition de l'entraînement que l'envie de goûter à autre chose qui me fait dire ça. Il y a tellement de choses à faire en dehors. On peut faire des études, des voyages, travailler... Il serait dommage de se cantonner au seul univers de la natation* ».

→ Lacourt de retour

Pour sa première compétition depuis les Jeux Olympiques, où il avait terminé seulement quatrième du 100 m dos, Camille Lacourt s'est adjugé le 50 m dos du meeting de l'Océan Indien à Saint-Paul, le 28 décembre. Le Marseillais s'est imposé en 24''20, demeurant à distance raisonnable de son record personnel (23''16) ainsi que des 23''13 qui avaient permis à Jérémy Stravius de rafler le titre européen de la spécialité à Chartres, fin novembre.

→ 2012 : année record

Du 1^{er} janvier au 31 décembre 2012, les nageurs français auront donc actualisé la bagatelle de trente-six records. A ce petit jeu, Camille Muffat, deux records du monde et d'Europe, et Yannick Agnel, un record du monde et deux d'Europe, se seront montrés les plus prolifiques. Un bilan éloquent auquel il faut ajouter vingt-neuf références nationales améliorées (18 en bassin de 25 mètres et 11 en bassin de 50 mètres). On notera par ailleurs que 136 meilleures performances françaises ont été réalisées en 2012, 55 en grand bassin et 81 en petit bassin. A titre de comparaison, sept records de France et 135 MPF étaient passés de vie à trépas en 2011.

Les adieux d'Hugues Duboscq



(KMSP/Stéphane Kempinaire)

Ils ont été nombreux à faire le déplacement pour rendre un dernier hommage à leur copain. Le 22 décembre dernier, au Havre, son fief, Virginie Dedieu, triple championne du monde du solo en natation synchronisée (2003, 2005 et 2007), Sébastien Rouault, champion d'Europe 2010 des 800 et 1500 m nage libre, Sylvain Cros, médaillé de bronze européen du 1 500 m nage libre en 1999, la brasseuruse Sophie De Ronchi et **Alain Bernard, champion olympique de l'épreuve reine en 2008, sont venus saluer le plus célèbre brasseur de l'équipe de France : Hugues Duboscq**. Car si depuis le 9 octobre, le Normand est officiellement élève-gendarme, avec l'ambition de devenir plongeur-sauveteur à l'issue de ses classes, il demeurera triple médaillé olympique de bronze pour l'éternité. « *Il a duré au plus haut niveau, c'est très dur, et c'est la marque d'un grand champion* », témoignait son ami et néo-retraité, Alain Bernard. « *C'est très étrange de voir sa carrière défilier en quelques minutes* », confiait, pour sa part, le héros du jour. « *A travers toutes ces personnes qui ont compté pour moi, beaucoup de souvenirs remontent. C'est très émouvant.* »

Agnel champion 2012 des journalistes

Les années se suivent et se ressemblent pour les Niçois. Après Camille Muffat, couronnée en 2011, c'est Yannick Agnel qui a été désigné Champion UJSF (Union des Journalistes de Sport en France) 2012. **Le double champion olympique de natation a devancé un autre champion olympique, l'athlète Renaud Lavillenie (perche)**. Le lauréat est distingué, non seulement pour ses performances sportives, mais aussi pour sa disponibilité et sa bonne humeur envers les médias.

Madrid croit en son destin olympique

En dépit de la crise économique qui frappe actuellement l'Espagne, le président de Comité olympique ibère, Alejandro Blanco, est convaincu que Madrid a les moyens de « *la surmonter* ». « *Il est rare que le rationnel et l'émotionnel, la pratique et la théorie soient réunis dans un même projet* », a-t-il expliqué, en référence à l'édition 2012. « *Les Jeux seront une injection d'optimisme collectif à travers le sport* ». C'est justement la raison pour laquelle la ville a décidé de se lancer dans cette entreprise. Pour permettre à la population de sortir un peu de sa grisaille quotidienne, exactement comme les Anglais l'ont fait l'été dernier avec les JO de Londres. **Si Madrid était désignée ville hôte de la compétition, cela lui coûterait 1,16 milliard d'euros. Opposée à Istanbul et Tokyo, Madrid aussi est l'une des rares grandes villes d'Europe à n'avoir encore jamais organisé ce rendez-vous incontournable**. Le verdict sera rendu le 7 septembre à Buenos Aires.



Des Jeux Européens en 2015

À l'instar de l'Asie, avec ses Jeux Asiatiques, et de l'Amérique, avec ses Jeux Panaméricains, l'Europe disposera désormais de ses propres Jeux. **Les comités olympiques du Vieux-Continent ont, en effet, voté mi-décembre en faveur de la création de Jeux Européens** et décidé, à l'occasion de l'Assemblée générale du Comité olympique européen (COE), que la première édition se tiendrait en 2015 à Bakou, en Azerbaïdjan. Trente-huit des quarante-neuf comités se sont prononcés en faveur, pour huit voix contre et trois abstentions. **Ces Jeux, qui devraient vraisemblablement se dérouler « au printemps ou au début de l'été », devraient accueillir une quinzaine de sports.** « Ce dossier était bloqué, car il y a déjà beaucoup de compétitions en Europe », a commenté Denis Masseglia, le président du CNOSF, « **mais cela a finalement été débloqué car Bakou s'est engagé à tout prendre en charge financièrement, que ce soit pour le transport ou l'hébergement des différentes délégations.** »



Lennyb79/Fotoia.com

Agnel ne se fixe pas de limites

Fort d'un premier record du monde réalisé aux championnats de France d'Angers en petit bassin (3'32''25 sur 400 m nage libre), le Niçois Yannick Agnel, qui lorgne désormais vers les championnats du monde de Barcelone (28 juillet-4 août), se sait chronométriquement attendu. « **C'est vrai que l'on me pose la question de plus en plus souvent, mais je pense qu'il ne faut pas courir après le chrono. Tout est imbriqué, la technique, l'envie, les chronos... Quand l'un des pions avance, tout suit. À Angers, j'ai battu le record du monde du 400 m alors que je ne m'y attendais absolument pas. Et c'est important de pouvoir se surprendre, de sentir qu'à notre niveau, alors qu'on est presque robotisés dans l'eau, on arrive encore à créer quelque chose d'incroyable. C'est bien d'effacer les limites. Je pense que les limites sont une invention de l'homme qui lui permet d'éviter d'accomplir quelque chose de manière sereine.** »

Phelps et Lochte ne seront pas inquiétés

L'affaire avait fait grand bruit lors des Jeux Olympiques de Londres. Dans les colonnes du prestigieux *Wall Street Journal*, le nageur américain Michael Phelps avouait qu'il lui arrivait d'uriner dans la piscine. « *Je pense que nous faisons tous pipi dans la piscine* », confiait la star des bassins avant d'ajouter : « **c'est quelque chose de normal pour les nageurs. Vous savez, quand on est dans l'eau pendant deux heures, on ne sort pas vraiment pour aller, vous savez, uriner...** ». Son coéquipier Ryan Lochte abondait, lui aussi, dans le sens de son ami et compatriote. Et les nageurs américains auraient raison de le faire. C'est ce que confirment des scientifiques pour qui uriner dans le bassin « *n'est effectivement pas si grave* ». **Alors que les parents ont tendance à demander à leurs enfants de se retenir et de se rendre aux toilettes, ces experts semblent enclins à ne pas considérer ce geste comme négatif.** « *L'urine est*



IKWSP/Éléphane Kempinaire

essentiellement stérile donc en premier lieu il n'y a rien à tuer », souligne Stuart Jones dans la revue *Les célébrités et la science* en 2012. « *L'urine est composée en majorité de sel et d'eau avec une bonne quantité de protéines. Faire pipi dans la piscine, même si tous les nageurs le faisaient simultanément, aurait très peu d'impact sur la composition de l'eau du bassin.* »

→ Muffat n'a pas changé

En dépit de sa médaille olympique d'or du 400 m, Camille Muffat estime ne pas avoir changé : « *Cela fait bizarre d'être vue différemment* », a-t-elle confié sur les ondes de RMC, le 24 décembre. « *On reste des gens tout à fait normaux mais on a réussi à faire un truc extraordinaire. Même aujourd'hui c'est très bizarre. Je ressors la médaille pour la montrer à des amis qui ne l'ont pas encore vue. Là, je me dis que c'était quelque chose de grandiose.* »

Phelps avec les requins

Cinq mois après les Jeux Olympiques de Londres, le néo-retraité Michael Phelps, grand passionné de poker, a disputé le 9 janvier son premier tournoi majeur, à la PCA, le festival de poker des Bahamas. Sur ce tournoi à 10 000 dollars, le natif du Maryland a réalisé une prometteuse première journée en faisant augmenter son tapis durant huit heures pour finir à 92 000 dollars en jetons, soit trois fois le tapis de départ (30 000). « *Weeeee ! C'était amusant. J'ai pris un bon départ* », a réagi l'Américain sur Twitter.

→ Nager pour l'Etoile de Martin

Après le succès de la première édition (250 nageurs, plus de 10 000 € de dons recueillis en 2011), l'association L'Etoile de Martin organise avec Nageurs.com un second grand fil rouge de natation au Centre Aquatique de Levallois (15 rue Raspail à Levallois-Perret) le dimanche 17 février. Un événement qui tentera de sensibiliser de nouveau le public au cancer pédiatrique. Plus d'informations sur www.nageurs.com/letoiledemartin.

→ Nageurs décorés

Les champions olympiques tricolores des Jeux de Londres, Camille Muffat, Yannick Agnel et Florent Manaudou, ainsi que leurs acolytes du 4x100 m nage libre, Fabien Gilot, Clément Lefert, Amaury Leveaux et Jérémy Stravius, sans oublier Charles Rozoy, champion paralympique, figurent parmi les 558 Français élevés au rang de Chevalier de la Légion d'honneur le 1^{er} janvier 2013.

Nager : le secret de Ruquier

Dans un entretien publié le 31 décembre dans l'hebdomadaire Paris Match, l'animateur Laurent Ruquier a confié le secret de sa longévité et son arme imparable contre la pression des arcanes télévisuelles : le sport. « *Il n'y a rien de mieux. Récemment, je me suis mis à la boxe, trois fois par semaine, et je continue la natation et la course.* »

→ Leveaux au régime sec

Depuis les Mondiaux d'Istanbul en petit bassin, Amaury Leveaux s'attache à perdre du poids pour retrouver le niveau qui lui avait permis de s'illustrer aux Jeux de Londres (or avec le relais 4x100 m et argent avec le 4x200 m nage libre). « J'ai perdu 5 kilos depuis les Mondiaux et j'essaie de faire le maximum pour en perdre encore », a confié « Momo ». « Je fais très attention, il faut mettre toutes les chances de mon côté. Après, je sais qu'avec Philippe, il n'y a pas de souci, je serai prêt. »

→ 2013 : les bonnes résolutions de Bernard

Retraité des bassins depuis les JO de Londres, Alain Bernard, qui a endossé le costume de consultant aux Euro de Chartres sur France Télévisions, n'a toujours pas renoué avec l'élément aquatique. « En fait si, j'ai nagé un peu à la rentrée, mais les sensations sont tellement différentes de mes périodes d'entraînement que ça m'a frustré. Du coup, je n'y suis pas retourné. La sensation de glisse, surtout, est beaucoup moins intense que par le passé. Mais c'est ma grande résolution de l'année 2013 : me remettre au sport ! »

→ JO : Paris 2024 ?

Contre toute attente, la capitale française est de nouveau sur les rails pour être l'organisatrice des Jeux Olympiques de 2024. La création du compte Twitter *JOParis2024* fait office d'indice plus que probant. Un signe qui va, en tout cas, dans le sens de l'actuel président de la République. François Hollande a, en effet, toujours affirmé être favorable à l'accueil des JO en 2024.

→ Les Dauphins du TOEC sacrés

Leader du classement national des clubs en 2010 et 2011, les Dauphins du TOEC ont conquis une troisième couronne à l'issue de l'année 2012 et ce, face à la concurrence de 992 clubs. Deuxième en 2011, le CN Antibes conserve son rang tandis que l'Olympic Nice Natation, sixième l'an passé, se hisse sur le podium.

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



KWSP/Stéphane Kempinaire

Le souvenir de Camille

Il y aurait tant à en dire, tant à écrire... **Mais de la tornade olympique, des podiums, des médailles, des interviews et des sourires, Camille Muffat ne retiendra que sa victoire sur le 400 m nage libre.** « J'ai vécu deux semaines géniales parce que quand ça se passe bien, on voit tout différemment, que ce soit les médailles des autres, les moments passés dans le village, ou hors du village. J'ai forcément des bons souvenirs. **Mais mon meilleur souvenir, c'est ma médaille d'or, parce que c'est le rêve de tout sportif. J'ai assumé ça depuis le début en disant que c'est ce que je voulais faire. C'est vraiment le gros et beau souvenir qu'il me reste.** »

Mellouli, « caméléon » de l'année

Ça a beau être nouveau pour lui, cela ne l'a pas empêché de s'illustrer. **Pour sa première année d'eau libre, le nageur tunisien Oussama Mellouli, champion olympique du 10 km à Londres, a été élu par la Fédération Internationale de Natation « Meilleur nageur en eau libre » de l'année 2012.** C'est ce qui s'appelle faire son trou !

Thorpe voit Agnel sur 400 m

Interrogé mi-décembre, à l'occasion des Doha Goals, Ian Thorpe, légende de la natation australienne, champion olympique et triple champion du monde du 400 m nage libre, **a conseillé à Yannick Agnel de se concentrer sérieusement sur une épreuve dont il a battu le record du monde aux championnats de France d'Angers en petit bassin (3'32"25).** « Ah oui, il a dit ça, alors je vais réfléchir », a commenté, flatté, le double champion olympique niçois. « Très honnêtement c'est vrai qu'après le 400 m d'Angers et celui de Chartres, je pense qu'il serait sympa de réaliser un bon 400 m, un bon chrono en grand bassin. **Maintenant, de là à en faire mon objectif pour les Mondiaux de Barcelone, il y a un pas à franchir. C'est quelque chose qui se réfléchit. Ce qui est sûr c'est que le 200 m ne bougera pas.** Ensuite, le 400 et le 100, on verra. Je ne pense pas que ce soit une bonne chose de faire les trois. »



KWSP/Franck Faugere

La Der de Steimetz

Le sprinter antibois Boris Steimetz, 25 ans, vice-champion olympique 2008 au titre du relais 4x100 m nage libre dont il avait disputé les séries, a profité du meeting de la Réunion, son île natale, pour tirer sa révérence fin décembre, lors d'une cérémonie qui s'est tenue en présence du président de la fédération française. « **Je lui souhaite de réussir sa nouvelle vie** », a lancé Francis Luyce à l'étudiant en kinésithérapie, dont Sabine, la maman, n'a pu retenir ses larmes. « Ce sont les dernières que je verse pour la natation », a commenté la mère d'un athlète qui aura réalisé l'ensemble de sa carrière aquatique au CN Antibes, dans le sillage de son ami et partenaire Alain Bernard, champion olympique de l'aller-retour en 2008.



Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnatation.fr

Pour tout savoir
sur la natation
ABONNEZ-VOUS !



Natation Magazine c'est :

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

Natation Magazine

Bulletin d'abonnement

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

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

NOUVEAUTÉ : LA NATATION-SKI

Avec la nouvelle année, une nouvelle discipline est née : la natation-ski. Si le chemin jusqu'aux Jeux Olympiques est encore long, et probablement semé de bûches, le papillonneur croate qui a imaginé cette épreuve loufoque est d'ores et déjà comblé d'avoir relevé son défi. A l'heure de l'exploit, et en nageur confirmé, l'hurluberlu n'a pas oublié d'enfiler son bonnet de bain et son équipement afin de se préserver des températures glaciales. Délicate attention. Après un plongeon initial dans la neige, le Croate a ensuite progressé à grands coups de bras comme il l'aurait fait dans un bassin. Niveau chrono, peu d'infos ont filtré, on sait juste que le record du monde de l'Espagnol Munoz Perez (22"43) n'a pas été battu. Soulagement !

FOU, FOU, FOU...

Pascal Pich, quintuple champion du monde d'ultra triathlon (oui, oui, la discipline existe), s'est lancé un défi à peine croyable. Pour la bonne cause (cette opération étant menée au profit de l'association Coline-syndrome de Franceschetti, une maladie génétique rare), le Gardois tentera de réaliser jusqu'au 18 décembre 2013 un double Ironman sur chaque continent. Cela représente 228 km de natation, 10 800 km de cyclisme et 2 535 km de course à pied sur une année. Une résolution qu'il est sans doute le seul à avoir pris.

LE PLOUF DE LA NOUVELLE ANNÉE

Comme chaque année, tradition oblige, ils ont été des milliers à s'immerger pour célébrer la nouvelle année. Dans un quartier balnéaire de La Haye (Pays-Bas), 10 000 nageurs givrés ont fêté 2013 en plongeant dans

l'eau glacée de la mer du Nord. A Berlin (Allemagne), le grand saut vers 2013 s'effectue souvent dans le plus simple appareil, ou affublé des tenues les plus extravagantes. Une tradition pour baigneurs de tous âges avec à la sortie du bain le peignoir de circonstance pour les plus frileux. A Rome, les réchauffés se sont ainsi élancés le 1^{er} janvier dans le Tibre depuis le pont Cavour. Et bonne année quand même aux moins téméraires !



(D. R.)

> Le chiffre du mois



(KMSP/Stéphane Kempinaire)

1'59"32

Comme le chrono de Camille Muffat sur le 200 m nage libre au meeting de Sarcelles (12-13 janvier). Une première sortie en grand bassin très éloignée de

ses temps de référence, à commencer par le record de France de la spécialité qu'elle améliorera l'an passé à Canet-en-Roussillon (1'54"66, le 6 juin 2012), trois mois après avoir effacé l'icône Manaudou des tablettes nationales aux championnats de France de Dunkerque. On notera toutefois que la championne olympique 2012 du 400 m nage libre a interrompu son effort pendant près de deux secondes pour réajuster une paire de lunettes récalcitrantes. « Les lunettes, il fallait bien que ça m'arrive au moins une fois dans ma vie », s'amusait Camille Muffat à l'issue de sa course. « Même gamine, je n'ai jamais eu ce souci. Je ne les avais pas assez serrées. Soit je continuais et je me mangeais le mur parce que je ne voyais rien, soit je les enlevais et je ne voyais rien non plus. J'ai perdu deux secondes et je suis repartie. Pour une première sortie, c'est plutôt intéressant (sourire)... Maintenant, il va vite falloir se remettre sérieusement dans le grand bain. »



AGENDA

15-16 février

Nat' course : Meeting international FFN 2013, Nancy (Meurthe-et-Moselle)

15-17 février

Plongeon : Coupe de France aux 1 m, 3 m et 3 m juniors et seniors, Bourg-en-Bresse (Ain)

Plongeon : Championnats de France d'hiver des jeunes aux 1 m et 3 m, Bourg-en-Bresse (Ain)

22-24 février

Plongeon : Grand Prix FINA d'Allemagne, Rostock (Allemagne)

7-10 mars

Maîtres : Championnats de France en bassin de 25 m, Chartres (Eure-et-Loir)

13-17 mars

Plongeon : Tournoi des 6 nations A et B, Reisa (Allemagne)

14-16 mars

Nat' synchro : Open Make up for ever, Montreuil (Seine-Saint-Denis)

22-24 mars

Nat' course : Championnats de France N2 d'hiver en bassin de 50 m

2-6 avril

Nat' course : Championnats de France des jeunes en bassin de 50 m, Chalon-sur-Saône

9-14 avril

Nat' course : Championnats de France Élite (50 m), Rennes (Ille-et-Vilaine)

25-28 avril

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

2-5 mai

Plongeon : Meeting International des Jeunes, A et B, Stockholm (Suède)

Plongeon : Grand Prix FINA du Canada, Montréal

Nat' synchronisée : Championnats de France juniors et seniors nationale 1, Lille (Nord)

9-12 mai

Plongeon : Grand Prix FINA CAN-AM-MEX, Fort Lauderdale (Etats-Unis)

10-11 mai

Nat' course : Coupe des régions minimes et cadets Jean-Pommat, Toulouse (Haute-Garonne)

15-19 mai

Nat' synchro : Championnats d'Europe juniors, Poznan (Pologne)

29-31 mai

Plongeon : Grand Prix FINA de Russie, Kazan

31 mai-2 juin

Nat' synchro : Championnats de France espoirs Elite, Bourg-en-Bresse (Ain)



Coup de Cœur

→ A CONTRE-COURANT. TRAVERSER LA MANCHE À LA NAGE À LA CONQUÊTE DE SES RÊVES

Arnaud Chassery • Editions Les cavaliers de l'orange • 172 pages, 18 €

L'innocence et l'insouciance de l'enfance sont propices aux rêves. Qu'il s'agisse de revêtir le costume de super-héros pour sauver la planète, de devenir footballeur professionnel ou encore vedette de la chanson, tous les enfants sont en quête d'un idéal, réalisable ou non. Pour Arnaud Chassery, le désir de traverser la Manche à la nage était plus fort que tout. Ce spécialiste d'eau libre a donc tout mis en œuvre pour que cela devienne réalité. Deux ans de préparation, 16 heures en immersion et 64 km de nage plus tard, « l'Everest de la natation » est franchi, et la mission relevée avec brio. Mais plus encore qu'un exploit sportif, les heures d'entraînement seul face à la nature ont éveillé sa conscience et l'ont poussé à la réflexion. C'est tout naturellement qu'il a souhaité partager son aventure humaine avec les lecteurs. Du rêve à la réalité, il n'y a qu'un pas !

Et aussi...



ENCYCLOPÉDIE DES TOURS DU MONDE. SUR MER, SUR TERRE ET DANS LES AIRS

Christian Nau

Editions L'Harmattan

415 pages, 32 €

Vous êtes passionnés par les grands explorateurs et les défis incroyables ? Cette encyclopédie est pour vous. Tous les types de tours du monde y sont répertoriés. Des mythiques tours du monde à la voile, en passant par les traversées maritimes atypiques, jusqu'aux tours du globe sur terre (à pied, en roller ou à vélo) et même dans l'espace. De quoi faire tourner la tête.



LA MER À TRAVERS LA CARTE POSTALE ANCIENNE

Olivier de Kersauson

Editions HC

187 pages, 28,90 €

Quel meilleur guide qu'Olivier de Kersauson pour nous faire découvrir l'univers qu'il connaît le mieux : la mer. Le marin le plus célèbre de France commente avec son œil avisé les plus belles images de l'histoire maritime. Page après page défilent visages et marins, pris sur le vif et décrits admirablement par l'un des plus grands ambassadeurs maritimes.



PARADIS DE LA PLONGÉE. 65 VOYAGES QUE VOUS N'OUBLIEREZ PAS

Ariel Fuchs et Steven Weinberg

Editions Glénat

222 pages, 39,50 €

Les vacances de février approchent, mais votre destination n'est toujours pas connue, ce livre vous donnera sans doute quelques idées. A travers 65 voyages, Ariel Fuchs et Steven Weinberg vous font découvrir les plus beaux fonds marins de la planète. De la mer Rouge aux Caraïbes en passant par la Méditerranée et le Pacifique, 250 photos illustrent cet univers de falaises vertigineuses, massifs de coraux, poissons et autres animaux aux formes et aux couleurs extravagantes. Une magnifique invitation au voyage !

Dernière minute

Swim Show pour tous les goûts

Fan de natation, de danse, de BMX, ou encore de foot, ce rendez-vous est fait pour vous ! **Du 8 au 10 février 2013, les piscines de Puteaux et Courbevoie (92) accueilleront 350 nageurs parmi lesquels, Camille Lacourt et Florent Manaudou, qui prendront le temps de rencontrer leurs fans au cours de séances de dédicaces.** Mais ce n'est pas tout. Des shows artistiques et sportifs de haut vol viendront s'ajouter à la compétition de natation, labélisée FFN. Gauthier Fayolle, champion du monde de foot freestyle sera notamment présent, tout comme le Team Bike Energy (BMX) et les frères Chaix qui vous feront planer avec leur ballet aérien. **Accès gratuit le vendredi, le samedi matin et le dimanche matin, et 12 € le samedi et dimanche après-midi. Et pour ceux qui ne peuvent se déplacer, rendez-vous sur le réseau social du sport lifeinsport.net pour suivre la compétition en direct via webcam.** Plus d'infos sur www.swimshow.net et réservations sur www.eurocomswim.fr.

Méheut s'expose au Musée de la Marine

Du 27 février au 30 juin 2013, le Musée de la Marine à Paris organise une exposition des plus belles œuvres de l'artiste breton Mathurin Méheut. **Ce dernier, nommé peintre de la marine en 1921, a consacré sa vie à immortaliser le milieu maritime.** A la fois dessinateur, décorateur mais aussi sculpteur, retrouvez sur plus de 1 000 m², des œuvres variées – grand décors, études, dessins, croquis, livres illustrés – proposant une lecture chronologique et thématique de ce talent aux mille facettes. Plus d'infos sur www.musee-marine.fr

H2O : Mémoires de l'eau

En 2013, cela ne vous aura pas échappé, Marseille a endossé avec contentement le costume attrayant de capitale de la culture. **L'occasion pour la délicate cité phocéenne d'organiser un grand nombre d'événements, classiques ou franchement originaux, à l'image notamment du ballet de danse-opéra intitulé H2O : Mémoires de l'eau, présenté le 6 février.** Un show mêlant break dance et danse classique dans un univers marin. Plus d'infos sur www.mp2013.fr

La question du mois

Que souhaitez-vous à la natation française pour 2013 ?

Comme il est de coutume à chaque début d'année, l'heure des résolutions a sonné. Alors pour 2013, premier jalon de l'olympiade 2013-2016 qui nous mènera aux Jeux Olympiques de Rio, nous vous avons laissé la parole pour adresser vos vœux à la natation tricolore. Extraits.



(MSP/Stéphane Kempinaire)

Bernard C. : « Un stade aquatique qui soit enfin à la hauteur des résultats de l'équipe de France de natation. Parce que si depuis les Jeux Olympiques de Londres, les Bleus occupent le troisième rang mondial, les équipements que l'on recense sur notre territoire sont loin de refléter cette flatteuse position. »

Pomme R. : « J'espère que les Français vont continuer de nous faire vibrer comme ils l'ont fait ces quatre

dernières années. Je ne leur souhaite que du bonheur dans tout ce qu'ils entreprendront. »

Ali N. : « J'aimerais vraiment que Florent Manaudou, Yannick Agnel et Camille Muffat confirment leurs titres olympiques aux Mondiaux de Barcelone. Ils le méritent tellement et puis ce serait magnifique de les voir à nouveau sur la première marche du podium. »

Jane T. : « Très égoïstement, et de manière complètement utopique, je

souhaite que les médias cessent enfin de parler de football pour se concentrer davantage sur la natation. Je fantasme certainement, mais ce serait plaisant. »

Luc F. : « Un grand équipement. Je souhaite que la natation française dispose enfin d'un bassin digne de ce nom comme cela avait été programmé en 2005, lors de la candidature de Paris aux Jeux Olympiques 2012. »

Florence J. : « Un autre événement international dans le sillage des championnats d'Europe de Chartres organisés en novembre dernier, où les nageurs de l'équipe de France nous ont régallés. »

ON AIME

L'humilité de Yannick Agnel qui, en dépit de son double sacre olympique sur 200 m et 4x100 m nage libre, n'a pas pris la grosse tête. « *C'est simplement l'environnement qui change : le regard des gens, des personnes qui nous arrêtent dans la rue, et le regard des autres nageurs en compétition aussi. Et ça, c'est marrant de pouvoir en jouer encore plus. J'ai toujours fait un peu d'intox, mais comme ce n'est pas naturel chez moi, c'est plus un jeu que de l'intox pure* », a confié, fin décembre, le Niçois de 20 ans, d'ores et déjà concentré sur les prochains championnats du monde de Barcelone (28 juillet-4 août).

LA DÉCLA

FABRICE PELLERIN

« *La confiance, c'est le ciment de toute relation entraîneur-entraîné. Quand je demande à mes nageurs de prendre des risques sur un meeting, de déconstruire la course malgré l'adversité, malgré le fait qu'ils sont, d'une certaine manière, jugés, par les médias, par les autres nageurs... Il faut une grande confiance pour accepter cela* », explique le technicien niçois, « Manager de l'année », dans *L'Equipe Magazine* du 15 décembre 2012.

J'ai testé pour vous...

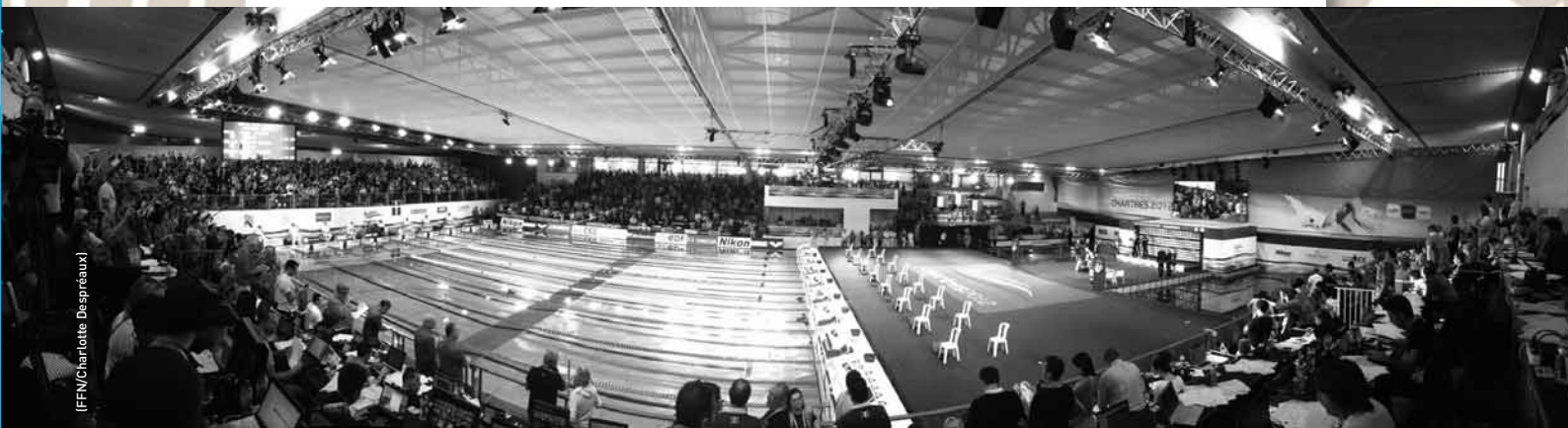
Le réseau social Life in sport

Les lecteurs assidus de *Natation Magazine* le savent déjà : je suis ce que l'on pourrait appeler un geek. Un vrai. J'en veux pour preuve qu'une journée sans mon Smartphone connecté à mes sites préférés ne me paraît tout simplement pas envisageable, sauf à me souhaiter un long et terrible chemin de croix. Mais fouiner l'opacité impénétrable de la Toile peut parfois s'avérer utile. C'est ainsi que je suis tombé sur *lifeinsport.net*, réseau social unique au monde, accessoirement imaginé et créé par des Français, qui s'adresse à tous les férus de sport, professionnels comme amateurs. Avec un peu plus de 400 athlètes de très haut niveau inscrits, Life in sport permet de découvrir les coulisses de vos champions préférés.



Ravi d'avoir rejoint cette communauté en seulement deux minutes, j'ai tout de suite conversé avec Grégory Mallet, médaillé d'argent olympique avec le 4x200 m nage libre, ou encore Mylène Lazare, bronzée sur la même épreuve à Londres, grâce au Tchat du site. Quand on sait, par ailleurs, que le co-créateur est Pierre Roger, ancien dossiste de l'équipe de France de natation, il n'est pas étonnant de retrouver Camille Lacourt ou encore Amaury Leveaux partager des petits moments quotidiens avec leurs collègues et leurs fans. Alors si vous souhaitez rejoindre la grande famille du sport et discuter avec de véritables passionnés, ayez le réflexe *lifeinsport.net*. Une application iPhone est également disponible. Toute l'année, des événements et des jeux concours y sont organisés. L'essayer, c'est l'adopter !

Pierre Lejeune



FFN(Charlotte Despreaux)

Après Chartres, quelles retombées pour la natation française ?

Les championnats d'Europe de Chartres en petit bassin (22-25 novembre 2012) ont clos en beauté l'année 2012 de la natation tricolore et marqué le début d'une nouvelle olympiade riche de promesses. Mais outre le succès sportif, l'échéance chartraine a surtout démontré le savoir-faire de la fédération. De quoi séduire un public toujours plus nombreux et ouvrir de nouvelles perspectives à l'ensemble des disciplines fédérales.

Une pluie de médailles (29, un record), un public au rendez-vous (13 200 spectateurs sur les quatre jours de compétition), des conditions optimales pour les nageurs et les trente-cinq délégations étrangères (pour 426 athlètes) enchantées par la qualité d'accueil et les infrastructures de l'Odyssee (254 bénévoles mobilisés). Sans chauvinisme déplacé, difficile d'occulter le formidable succès des Euro 2012 organisés sur le territoire Français, vingt-cinq ans après l'édition de 1987 à Strasbourg. « A Chartres, nous avons démontré notre efficacité à travailler ensemble. Tous ensemble », se réjouit le président de la FFN Francis Luyce.

Un avis partagé par le directeur général Louis-Frédéric Doyez, en charge de l'organisation de l'événement. « Les quatre jours de compétition se sont déroulés dans l'efficacité et la bonne humeur. Nous le devons à notre travail, à notre expérience, à des professionnels et des bénévoles totalement engagés. » Et ce n'est pas Michel Chrétien, entraîneur de Jérémy Stravius et Mélanie Henique à Amiens, qui contredira ce constat. « Les championnats d'Europe sont une réussite. L'organisation et le travail de la fédération ont été très bons et je pense qu'elle a démontré sa capacité à mettre en œuvre un événement international. De plus la grande médiatisation (170 journalistes accrédités et 82 techniciens pour un total de 644 articles produits en presse écrite et huit heures de direct sur

les chaînes du groupe France Télévisions du jeudi 22 au dimanche 25 novembre, ndr) ne peut que contribuer à l'augmentation du nombre de supporters. » Ceci expliquant sans doute cela, l'équipe de France, dans le sillage du sans-faute organisationnel, a pu pleinement s'exprimer dans l'eau. « Nous étions dans les meilleures conditions pour performer grâce à l'excellente organisation », abonde Coralie Balmy, médaillée de bronze sur 400 m nage libre. « Les résultats l'ont d'ailleurs démontrés », poursuit la Martiniquaise.

Mais si les Euro ont fait l'unanimité, tant chez les acteurs que chez les spectateurs, il convient désormais de se demander si ce genre de manifestation pourrait se répéter à l'avenir. C'est le souhait de Francis Luyce qui, en rappelant par ailleurs que la France avait également organisé en septembre 2012 des championnats d'Europe juniors de water-polo à Canet-en-Roussillon, entend entretenir la flamme et prolonger le plaisir. « La dynamique est bonne, notre savoir-faire reconnu, l'équipe de France au top et le public au rendez-vous... Impossible d'arrêter ! Le monde de la natation nous connaît et nous reconnait désormais. Les sollicitations des instances internationales sont réelles. Des projets pour les autres disciplines olympiques, notamment l'eau libre et le plongeon, sont à l'étude ». Pour Coralie Balmy, la réussite de la fête chartraine constitue l'occasion idéale pour « que le débat concernant la construction d'un grand équipement soit enfin relancé. » C'est tout le mal que l'on puisse souhaiter à la FFN et à la natation française dans son ensemble en cette période de vœux de début d'année.

Jonathan Cohen

“ Les sollicitations des instances internationales sont réelles. Des projets pour les autres disciplines olympiques, notamment l'eau libre et le plongeon, sont à l'étude. ”

Championnats du monde petit bassin
Istanbul, 12-16 décembre 2012



De retour à son meilleur niveau, le Français Frédérick Bousquet a terminé quatrième du 50 m papillon, dans le sillage des spécialistes internationaux de la spécialité.

(MSP/Stéphane Kempinaire)

A taille humaine

Mise à part les deux médailles de Florent Manaudou sur 50 m nage libre et 50 m brasse, les Bleus n'ont pas brillé aux championnats du monde d'Istanbul en petit bassin. Même si l'or était accessible, il ne pouvait finalement en être autrement trois semaines seulement après les succès retentissants des Euro de Chartres (petit bassin), où les tricolores avaient flirté avec la perfection aquatique. Décryptage d'une escapade turque.

Forcément, la prestation de l'équipe de France aux championnats du monde de natation en petit bassin ne restera pas dans les annales. C'est dit ! **A Istanbul, les Bleus ont terminé vingt-deuxième nation avec deux « petites » médailles, sur 50 m nage libre et 50 m brasse, par un seul et unique athlète, le Marseillais Florent Manaudou**, qui devient ainsi le troisième nageur de l'histoire médaillé sur ces deux distances en bassin de 25 mètres après le Suédois Stefan Nystrand (bronze sur la brasse et argent sur le crawl en 2004, à Indianapolis) et le Sud-Africain Brendon Dedekind (argent sur les deux épreuves en 2000, à Athènes).

A leur décharge, les Bleus n'étaient que neuf en Turquie. Neuf aventuriers amateurs de petit bassin, neuf légionnaires en mission commandée à l'autre bout de l'Europe, encore que

certains sceptiques continuent de penser que l'ancien Empire Ottoman n'a pas sa place sur le Vieux Continent, passons. Ils étaient donc neuf et ce ne fut pas assez pour contrecarrer les ambitions étrangères. **De Bataille de Zenta (*), il n'y en eut donc point, et les tricolores, armés des meilleures intentions, c'est certain, s'en sont remis aux talents de leurs sprinters maison pour éviter le zéro pointé**, trois semaines après les vingt-neuf médailles des Euro de Chartres et surtout, cinq mois après le triomphe olympique des Jeux de Londres (sept breloques dont quatre titres, mais vous devriez le savoir désormais).

Et c'est peut-être là, au niveau des gros bras du sprint français, qu'il faut certainement retenir le plus bel enseignement des Mondiaux d'Istanbul. Parce que si le trublion Amaury Leveaux a semblé à court de forme

J'aurais vraiment aimé accrocher un podium mais je ne regrette pas d'être venu, j'ai réussi à faire quelques courses intéressantes et à confirmer mon niveau.
(Frédéric Bousquet)

(cf. encadré), ses acolytes des efforts explosifs ont répondu présent, avec plus ou moins de réussite. **Quatrième du 50 m papillon, Frédéric Bousquet a ainsi démontré, chose qu'il avait déjà faite à Chartres, que l'équipe de France pouvait, et devait, s'appuyer sur sa précieuse expérience et ses incontestables talents aquatiques.** « Le Padre » du collectif national, comme aime à le surnommer Mehdy Metella (et c'est vrai que du haut de ses 32 ans et ses dix ans d'équipe de France, il impose le respect), n'a semble-t-il pas prévu de remiser bonnet et maillot au vestiaire. « *Je n'avais pas grand-chose de plus en moi, je ne peux pas regretter ma course. J'ai fait ce que je pouvais. Quatrième, ça fait toujours râler, mais je pense qu'il y a une logique par rapport aux vrais spécialistes de papillon, qui maîtrisent vraiment bien et surtout qui n'étaient pas aux championnats d'Europe. J'aurais vraiment aimé accrocher un podium mais je ne regrette pas d'être venu, j'ai réussi à faire quelques courses intéressantes et à confirmer mon niveau* », confiait le Marseillais après sa finale.

Autre point de satisfaction : la combativité d'Anna Santamans. **La révélation féminine des championnats d'Europe de Chartres, puisque c'est ainsi que les journalistes l'ont désignée à l'issue des quatre jours de compétition, ne cesse de progresser.** Certes, point de finales à Istanbul pour la Niçoise de 19 ans, mais du vécu et un appétit qui ne se contredit pas. La longiligne Santamans a faim ! Faim de médailles, de titres, comme les deux qu'elle remporta avec les relais mixtes tricolores à Chartres, et de performances, à l'image du record de France du 50 m nage libre qu'elle a rafraîchi aux Euro (24''35 contre 24''44 à Malia Metella, ndlr). **Et si, finalement, il s'agissait d'un passage de témoin ? Car oui, on peut le suggérer, la Guyanaise n'a peut-être jamais trouvé une aussi convaincante héritière, moins puissante, c'est évident, mais tout aussi vélocité et fluide que la panthère pouvait l'être durant ses glorieuses années.**

Et que dire, enfin, de la prestation de Florent Manaudou ? Le Marseillais aurait déçu, c'est ce que l'on a pu lire dans les colonnes de certains journaux qui doivent croire que l'or olympique induit automatiquement une succession de victoires. Eh bien non, malheureusement. **Le triomphe du cadet de la fratrie Manaudou à Londres est derrière lui, et il le reconnaît**

sans détour. Désormais, alors qu'il n'avait remporté aucun titre majeur jusqu'à cet été, le voilà contraint de se construire un palmarès aussi éblouissant que ses tonitrueux débuts. Dur. Mais rien d'impossible à la famille Manaudou. Comme Laure avant lui, Florent est de la trempe des champions, des vrais, des purs, de ceux qui ne doutent pas et avancent »



Pas de médailles pour la Niçoise Anna Santamans à Istanbul, mais la confirmation d'un talent qui ne demande désormais qu'à éclore au plus haut niveau.

Le saviez-vous ?

Les championnats du monde de natation en petit bassin se déroulent tous les deux ans depuis 1993. **Organisée les années impaires de 1993 à 1999, la compétition se dispute toutes les années paires depuis l'édition 2000, à Athènes (Grèce).** Si les championnats du monde organisés les années impaires en grand bassin rassemblent l'ensemble des disciplines aquatiques (natation course, eau libre, natation synchronisée, plongeon, water-polo), **les Mondiaux en petit bassin ne comptent que des épreuves de natation.**

Championnats du monde petit bassin Istanbul, 12-16 décembre 2012

» coûte que coûte et quoi qu'il en coûte. **Alors oui, nous l'affirmons, son bilan turc manque d'or, mais l'argent du 50 m nage libre derrière la fusée Morozov (cf. encadré) et le bronze du 50 m brasse, alors qu'il n'est pas un adepte de la spécialité, n'ont absolument rien de déshonorant.**

Trois semaines après des Euro historiques, Florent s'est employé pour briller, et, de notre point de vue, ce fut le cas. Parce qu'à attendre des miracles et des exploits des champions olympiques tricolores, on finira, comme c'est trop souvent le cas en France, par conspuer ce que l'on a porté aux nues. **N'allons pas dire ce que nous**

» **Muffat, Agnel et Manaudou se doivent de tracter la natation française, mais n'attendons pas des héros ce qu'ils ne pourront assumer à chaque compétition.**

n'avons pas écrit : Muffat, Agnel et Manaudou se doivent, évidemment, de tracter la natation française, mais n'attendons pas des héros ce qu'ils ne pourront assumer à chaque

compétition. C'est dans quatre ans, à Rio, et pas avant, qu'il leur faudra donner leur pleine mesure. Mais avant, reconnaissons-le, ce serait quand même pas mal, ne serait-ce que pour le moral et le plaisir de voir les Bleus truster les premiers rôles •

Adrien Cadot

(* La Bataille de Zenta eut lieu le 11 septembre 1697, au sud de la moderne Senta, en Serbie, sur la rive orientale de la Tisza. Ce fut une bataille décisive de la cinquième guerre austro-turque ainsi que l'une des pires défaites jamais infligées à l'Empire ottoman, qui mit fin aux incursions turques sur l'Europe.

Les résultats des Bleus

Fanny Babou : 26^{ème} des séries du 200 m brasse (2'28''71), 33^{ème} des séries du 100 m brasse (1'09''34), 28^{ème} des séries du 50 m brasse (31''93)

Anna Santamans : 11^{ème} des demi-finales du 50 m nage libre (24''80), 31^{ème} des séries du 100 m nage libre (55''68)

Lorys Bourelly : 25^{ème} des séries du 200 m nage libre (1'46''90), 41^{ème} des séries du 100 m nage libre (49''18)

Frédéric Bousquet : 17^{ème} des séries du 100 m papillon (51''50), 4^{ème} du 50 m papillon (22''61)

Dorian Gandin : 30^{ème} des séries du 100 m dos (53''35), 22^{ème} des séries du 50 m dos (24''42)

Amaury Leveau : 33^{ème} des séries du 100 m nage libre (48''98), 12^{ème} des demi-finales du 50 m nage libre (21''62)

Florent Manaudou : 2^{ème} du 50 m nage libre (20''88), 3^{ème} du 50 m brasse (26''33)

Anthony Pannier : 29^{ème} du 400 m nage libre (3'48''70), 14^{ème} des demi-finales du 1500 m nage libre (14'51''66)

Romain Sassot : 15^{ème} des demi-finales du 50 m papillon (23''57), 26^{ème} des séries du 100 m papillon (52''07)



(KMSP/Stéphane Kempinaire)

Morozov, nouvelle star

On aurait pu titrer « Lochte, nouvelle star », mais l'Américain occupe le devant de la scène depuis déjà plusieurs années et ses performances déconcertantes sont, et c'en est presque hallucinant de l'écrire, devenues monnaie courante. **Pensez donc, après ses six médailles d'or aux Mondiaux 2010 de Dubaï, le Floridien de 28 ans a remis le couvert, six titres donc, en y ajoutant l'argent du 200 m dos et le bronze du 100 m papillon.** Pas mal pour un virtuose aquatique, mais trop ordinaire dans son palmarès ébouriffant, phelptien pourrait-on dire. Place donc à un jeunot, le Russe Vladimir Morozov, qui, n'ayant pas peur des mots, a créé la sensation en enlevant les 50 m et 100 m libre. **Le Sibérien de 20 ans, qui s'entraîne dans une université de Los Angeles (Etats-Unis) depuis six ans, a nettement battu le champion olympique du 50 m, Florent Manaudou (20''55 contre 20''88), avant de s'imposer en 45''65**

sur l'épreuve reine avec plus d'une seconde d'avance sur l'Australien Tommaso d'Orsogna (46''80). De son côté, le Hongrois Laszlo Cseh, multi-médaillé olympique, mondial et européen, n'a pu remporter son premier sacre planétaire en petit bassin, terminant deuxième des 200 m 4 nages et 200 m papillon. Chez les dames, la relève est assurée avec deux adolescentes, la Lituanienne Ruta Meilutyte (15 ans) et la Chinoise Ye Shiwen (16 ans), que rien ne semble effrayer. **Meilutyte repart avec trois médailles : l'or sur 50 m et 100 m brasse, sa distance fétiche, et l'argent sur 200 m 4 nages. Ye Shiwen a empoché l'or sur 200 m 4 nages et l'argent sur 400 m 4 nages.** Enfin la jeune sensation américaine Allison Schmitt s'est offert l'or sur 200 m nage libre, distance sur laquelle elle est championne olympique, après un début de compétition difficile qui l'a vu échouer dans les séries du 400 m, épreuve sur laquelle elle détient pourtant l'argent olympique. Comme quoi, tout arrive !

**BRAND
NEW
OPPORTUNITY!**



AQUATIC STARS ONLINE reach our 1,5 million readers in 202 countries!

What a joy! The online version of the FINA Aquatics World Magazine is now available **FREE OF CHARGE** following the decision of the FINA Executive!

The FINA Member Federations are distributing it to their basic list of e-mail addresses, to all those whose common passion is the aquatic sport.

If you apply through your national federation you will be able to read our Magazine on your PC, tablet (iPad) or smartphone free of charge and become one of its 1,5 million readers worldwide!

The best stories on swimming, diving, water polo, synchro and open water swimming are just a few clicks away!

For ordering printed copies, visit the FINA website (www.fina.org)

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



Prices:

Online version: Free of charge
(through FINA Member Federations)
or 1.5 EUR/2 USD/copy

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

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

Dix questions pour

1 La France peut-elle faire aussi bien qu'en 2012 ?

CE SERA DIFFÉRENT

Sur le plan émotionnel, ce sera difficile, car comme les nageurs aiment à le répéter : rien ne surpasse en intensité la ferveur des Jeux Olympiques. Alors quoi, faudra-t-il attendre 2016 et les Jeux de Rio pour connaître pareilles vibrations ? Les trois prochaines années ne sont-elles bonnes qu'à suivre depuis un hamac, les doigts de pied en éventail ? Non, mille fois non, mais les années post-olympiques, c'est bien connu, servent bien souvent de transition ou de tremplin, c'est selon. Reste que les challenges ne manquent pas en 2013. Les Bleus pourront ainsi tenter d'améliorer la moisson historique des championnats du monde de Shanghai en 2011, où ils avaient empoché dix récompenses, dont deux couronnes ex-aequo sur 100 m dos (Camille Lacourt et Jérémy Stravius).

2 Camille Muffat, Yannick Agnel et Florent Manaudou ont-ils digéré leurs titres olympiques ?

OUI

Les trois champions olympiques ont remporté leurs épreuves de prédilection aux Euro de Chartres : Muffat sur 400 m, Agnel sur 200 m et Manaudou sur 50 m. Sportivement, aucun des lauréats de l'été 2012 n'a raté sa reprise. Mais qu'en est-il de l'extrasportif ? « *Je n'ai pas changé* », martèle Camille Muffat depuis le mois de septembre. « *Je suis toujours la même. Ce sont les gens qui me regardent différemment.* » Il en va de même pour le cadet de la fratrie Manaudou : « *Les Jeux sont terminés, je suis concentré sur de nouveaux objectifs alors je n'ai pas vraiment le temps de ressasser* ». Quant à Yannick Agnel, il est toujours aussi « *ravi d'avoir accompli ce qui peut se faire de mieux pour un sportif de haut niveau, mais sinon, ça n'a rien changé de particulier. Je n'ai pas*

la grosse tête. C'est simplement l'environnement qui évolue ».

3 Laure Manaudou va-t-elle poursuivre sa carrière ?

PAS SÛR

Laure Manaudou n'était pas au meeting de Sarcelles, début janvier, pour l'ouverture de la saison en grand bassin. La championne olympique 2004 n'était pas non plus à Rio, où le Cercle des Nageurs de Marseille organisait son stage de reprise. A en croire son compte Twitter, Laure était en Espagne pour « *quelques jours* » avant de rentrer « *vite à Marseille* ». Autant dire que rien, pour l'heure, ne laisse présager une éventuelle reprise sportive. Car si le doute persistait à l'issue des Euro de Chartres, où elle avait renoué avec le public français en lui présentant notamment sa fille Manon, il semble que la grande brune soit aujourd'hui moins enthousiaste à l'idée de disputer les prochains championnats du monde de Barcelone en famille, à condition toutefois que son cadet Florent et son compagnon Fred Bousquet se qualifient.

4 Où en sont les espoirs tricolores ?

ILS PROGRESSENT

On les avait laissés euphoriques aux Euro de Chartres, transcendés par l'événement, heureux de s'afficher devant leur public et bien décidés à se faire un nom. Une génération de champions vient de tirer sa révérence (Alain Bernard, Hugues Duboscq ou Clément Lefert), il y a des places à prendre dans le wagon tricolore. Dans les rangs féminins, Charlotte Bonnet, médaillée de bronze olympique avec le relais 4x200 m nage libre à 17 ans, est presque devenue incontournable. Cela ne doit pas empêcher Anna Santamans, révélation féminine des Euro chartrains, Margaux Fabre, Camille Gheorghiu ou Claire Polit d'abattre leurs atouts. Du

côté des garçons, on surveillera la progression de Giacomo Perez-Dortona, Mehdy Metella, Dorian Gandin, Jordan Coelho, Ganesh Pedurand et Luca Fasulo. L'avenir est entre leurs mains !

5 La retraite de Michael Phelps va-t-elle plomber l'essor de la natation ?

SANS DOUTE PAS

Avec vingt-deux médailles olympiques, dont dix-huit titres, le Kid de Baltimore a laissé une empreinte indélébile dans les tablettes du sport mondial. Phelps est un ogre, un géant dont l'ombre n'a pas fini de planer sur la discipline. Alors oui, la retraite de l'Américain de 28 ans risque de ralentir la progression médiatique de la natation, mais non, ça ne devrait pas la plomber. Pourquoi ? Tout simplement parce que les talents ne manquent pas (cf. page 28). Les héritiers n'ont certes pas le charisme du plus grand nageur de tous les temps, mais nul doute qu'ils auront à cœur de remplacer l'idole, sur les podiums d'abord, puis dans le cœur des fans. Le Floridien Ryan Lochte s'est déjà attelé à la tâche en compilant huit breloques aux Mondiaux d'Istanbul en petit bassin, mi-décembre, dont six en or. Il y a désormais fort à parier que les postulants au trône phelphtien s'affronteront avec hargne aux prochains championnats du monde de Barcelone (28 juillet-4 août).

6 A quand un premier titre international en eau libre ?

POUR BIENTÔT

La formidable olympiade conclue par la médaille de bronze européenne d'Axel Reymond à Piombino (Italie), sur le 25 km, et le sixième rang d'Ophélie Aspod au 10 km des Jeux de Londres incitent à l'optimisme. Les deux espoirs de l'eau libre française ont toutes les chances de s'illustrer à Barcelone, en juillet, et pourquoi

pas de décrocher le titre international qui fait jusqu'à présent défaut à la discipline.

7 Sur quelles bases va repartir la synchro française ?

DES BASES NEUVES

On ne prend pas les mêmes et on recommence ! Après les fins de carrières de Sara Labrousse et Chloé Wilhelm, douzièmes des derniers Jeux Olympiques, la synchro française débute cette nouvelle olympiade avec un duo tout neuf, composé de Laura Augé et Margaux Chrétien. Les deux jeunes femmes auront en tout cas l'occasion de se tester lors de l'Open Make Up Forever qui se tiendra à Montreuil du 14 au 16 mars prochain.

8 Le plongeur tricolore va-t-il continuer à progresser ?

OUI MAIS...

Les titres européens de Matthieu Rosset et Audrey Labeau resteront comme les grands succès de l'olympiade passée. Mais après une année pour le moins éprouvante, le Lyonnais a décidé de se concentrer sur ses études en 2013. La Francilienne a, elle, mit un terme à sa carrière à l'issue des JO de Londres. Pas d'inquiétude cependant, la relève est prête. « *Les années qui arrivent seront charnières pour nos jeunes. Nous tenterons de les accompagner le mieux possible avec Audrey qui entraîne à mes côtés* », confirme Alexandre Rochas, cadre technique national de la discipline.

9 La Fédération Française de Natation va-t-elle poursuivre son développement ?

ÉVIDEMMENT

Les Jeux Olympiques de Londres à peine achevés que déjà, les différents services fédéraux basculaient sur l'organisation des championnats d'Europe de Chartres (22-25

aborder 2013

novembre 2012), avec le succès que l'on connaît. En quatre jours de compétition, la FFN a fait étalage de son savoir-faire. Le bilan sportif est élogieux (vingt-neuf médailles continentales, un record), mais au-delà des chiffres, on retiendra surtout l'enthousiasme du public et les sourires des Bleus, enchantés de communier avec leurs supporters. Après Chartres, les occasions ne manqueront pas de se retrouver en 2013. Il y aura d'abord le Meeting International de Nancy, les 15 et 16 février (cf. page 50), l'Open Make Up For Ever de natation synchronisée (14-16 mars), les championnats de France à Rennes (9-14 avril), la Nuit de l'Eau (1er juin), l'Open de natation (6-7 juillet) avant l'apothéose aquatique de l'année aux Mondiaux de Barcelone.

10 A quand un grand équipement ?

PAS TOUT DE SUITE

Lorsqu'il nous a reçu le 5 décembre 2012 pour évoquer sa réélection à la tête de la fédération, le président Francis Luyce n'a jamais dissimulé ses ambitions frustrées en matière d'équipement : « *Cela reste un sujet d'actualité et l'une de mes priorités. La ministre des sports, Valérie Fourneyron, a d'ailleurs déclaré aux championnats d'Europe de Chartres que c'est un projet qui devait se concrétiser dans le quinquennat. Ceci étant, c'est un discours que j'ai déjà entendu par le passé. Mais j'y crois encore, j'attends simplement qu'une décision politique soit prise pour amorcer la construction d'un grand équipement* ». Pour résumer, les intentions sont là, mais les moyens font défaut et il est peu probable que le dossier aboutisse en 2013, sauf miracle de dernière minute ! •

Adrien Cadot
(avec Jonathan Cohen)

Les nageurs de l'équipe de France Florent Manaudou, Jérémy Stravius et Mélanie Henique auront à cœur de prolonger les résultats tricolores en 2013.





[KMSP/Stéphane Kempinaire]

Pellerin en marche

L'entraîneur des champions olympiques niçois, Yannick Agnel et Camille Muffat, a été élu « manager de l'année 2012 » par L'Equipe Magazine. Fabrice Pellerin, 40 ans, succède à l'Allemand Joachim Löw (football) et au Français Claude Onesta (handball).

Mes nageurs savent pourquoi ils nagent.

vraie notion de management se situe là. L'enjeu ne consiste pas seulement à proposer aux nageurs la meilleure série. L'idée, c'est qu'une fois que l'on a posé un objectif à moyen ou long termes, de faire en sorte que chaque journée, chaque séance, soit autosuffisante (...) Il faut que chaque entraîneur raconte une histoire. »

Mais la confiance ne se limite pas aux séances d'entraînement. Les élèves du Niçois sont tout aussi disciplinés en compétition, attentifs à ses remarques, à ses observations et à ses tentatives de déstabilisation. « La confiance, c'est le ciment de toute relation entraîneur-entraîné », abonde Pellerin. « Quand je demande à mes nageurs de prendre des risques sur un meeting, de déconstruire la course malgré l'adversité, malgré le fait qu'ils sont, d'une certaine manière, jugés, par les médias, par les autres nageurs... Il faut une grande confiance pour accepter cela. » « Une confiance qui se construit au quotidien », poursuit le manager niçois. « Elle est fondée sur le fait que, au pire, si tout s'effondre, il restera quand même de bons moments de plaisir, de découverte de soi-même. S'il n'y a pas ça, ça ne marche pas. »

Un point de vue que partage Yannick Agnel, 20 ans seulement et déjà deux titres olympiques au compteur. « C'est ce qui m'a plu chez Fabrice, il se concentre sur la natation, sans occulter l'humain. Il nous encourage à être curieux, il nous surprend à chaque entraînement. » **A tel point que l'an passé, en pleine préparation olympique, le technicien n'avait pas hésité à profiter des stages à l'étranger pour emmener ses nageurs visiter des caves à vins ou descendre des rivières en kayak.** Une méthode

totale qui a porté ses fruits et qui n'en finit plus d'épater, même si, comme le rappelait Camille Muffat en juillet 2012, à quelques semaines des JO de Londres : « C'est parfois difficile. Il faut quand même encaisser les séances de Fabrice. Je crois que je n'ai jamais été aussi fatiguée. Je n'en peux plus, mais, paradoxalement, je nage de mieux en mieux. On dirait que Fabrice nous emmène exactement là où il a décidé de nous conduire. » Plus précisément, sur la plus haute marche du podium olympique •

Adrien Cadot

Pellerin, sans contestation

Fabrice Pellerin
(entraîneur des nageurs niçois)
• 53 points

Vincente Del Bosque
(entraîneur de l'Espagne championne d'Europe de foot)
• 28 points

Guy Novès (manager général du Stade Toulousain)
• 10 points

Bob Bowman (coach de Michael Phelps)
• 4 points

Glen Mills (coach de Usain Bolt)
• 2 points

Pierre Vincent (entraîneur des basketteuses françaises finalistes olympiques)
• 2 points

Sportifs de l'année : les nageurs plébiscités

La méthode est simple, rôdée : mille personnes désignent les dix sportifs en activité qu'elles préfèrent au sein d'une liste de cinquante noms, puis les journalistes de l'Equipe Mag retiennent les quarante personnalités les plus citées pour révéler le classement 2012 des sportifs préférés des Français. **Le titre est purement honorifique, évidemment, mais il permet néanmoins de jauger de l'attractivité d'une discipline.** Et à ce petit jeu, la natation, reconnaissons-le en toute humilité, s'en est plutôt bien tirée puisque six nageurs font partie du top 40, soit environ 15 % des suffrages exprimés. Un score flatteur qui s'explique principalement par les résultats des Bleus aux Jeux Olympiques de Londres et l'avalanche de médailles aux championnats d'Europe de Chartres en petit bassin (22-25 novembre). **Les six nageurs classés : Laure Manaudou (n°4 avec 25,8 %), Florent Manaudou (n°11 avec 15,8 %), Camille Lacourt (n°20 avec 14 %), Yannick Agnel (n°29 avec 9,3 %), Frédéric Bousquet (n°34 avec 8 %) et Camille Muffat (n°36 avec 6,9 %).**

MAKE UP
FOR EVER
PROFESSIONAL

P A R I S



Partenaire Beauté
de la Natation Synchronisée

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

AQUA

AQUA LINER

Eyeliner Waterproof Haute Précision
High Precision Waterproof Eyeliner

AQUA SMOKY LASH

MAKE UP FOR EVER
PROFESSIONAL

MAKE UP FOR EVER

5, rue de la Boétie

75008 PARIS

Tél : 01 53 05 93 30

A qui les lauriers ?

Depuis la retraite de Michael Phelps, la natation mondiale lui cherche un successeur. Il faut dire que l'empreinte laissée par l'homme-poisson est indélébile. Avec ses 22 médailles olympiques, dont 18 titres, le Kid de Baltimore est incontestablement le plus grand nageur de tous les temps. Mais son trône est désormais vacant, alors qui succédera à la légende ? Tour d'horizon des héritiers potentiels.

Sujet réalisé par Jonathan Cohen

(KMSP/Stéphane Kempinaire)



YANNICK AGNEL : LE SQUALE

Âge : 20 ans

Taille : 2 m 02

Poids : 90 kg

Nationalité : Français

Spécialité : 100, 200, 400 m nage libre

Palmarès : 3 médailles olympiques, dont l'or des 200 m nage libre et 4x100 m nage libre, 3 récompenses mondiales et 6 médailles continentales, dont le titre du 400 nage libre

A tout juste 20 ans, le Niçois a fait une entrée fracassante dans l'élite de la natation mondiale. Avec trois médailles remportées aux JO, dont deux du plus beau métal, l'élève de Fabrice Pellerin a marqué les esprits. **Le dernier aller-retour qu'il réalisa lors du relais 4x100 m nage libre face à l'Américain Ryan Lochte est un modèle du genre et l'aisance avec laquelle il s'imposa sur 200 m nage libre lui valut même les compliments du roi Phelps, tout un symbole.** Fort d'une maturité rare et d'un palmarès déjà bien garni, le coéquipier de Camille Muffat impressionne. Le Néerlandais Pieter Van den Hoogenband, quadruple champion olympique, prétend même qu'« *Agnel dispose de toutes les qualités pour être le nouveau Phelps* ». Alors après le règne de l'homme-poisson, celui du requin tricolore ?

Les plus : son assurance et son sang-froid, sa flottabilité et sa technique.

Les moins : son départ qui manque encore de puissance.

[KMSP/Stéphane Kempinaire]



RYAN LOCHTE : L'AMI

Âge : 28 ans

Taille : 1 m 88

Poids : 87 kg

Nationalité : Américain

Spécialité : 100 et 200 m nage libre, 200 m dos, 200 et 400 m 4 nages

Palmarès : 11 médailles aux Jeux Olympiques, 49 distinctions mondiales et neuf médailles aux championnats PanPacifiques

Contrairement à ce que l'on escomptait, le beau gosse de la natation mondiale n'a pas survolé les Jeux Olympiques britanniques. Loin de là ! **Si à Londres, l'Américain s'est tout de même adjugé des médailles sur toutes les courses auxquelles il participait, l'homme aux coulées phénoménales aura dû se contenter des seules médailles d'or sur 400 m 4 nages et avec le relais 4x200 m nage libre.** Pour le reste, Lochte décrocha le bronze du 200 m dos, l'argent du 4x100 m nage libre et du 200 m 4 nages. Reste qu'à 28 ans, celui que l'on surnomme « Reezy », est sans doute l'héritier le plus naturel du mastodonte Phelps. L'Américain est ainsi à la tête d'un palmarès tout bonnement hallucinant avec onze médailles olympiques et pas moins de quarante neuf récompenses lors des championnats du monde.

Les plus : sa polyvalence, son palmarès.

Les moins : son âge et sa capacité à enchaîner les courses.

[KMSP]



JAMES MAGNUSSEN : LE MISSILE

Âge : 21 ans

Taille : 1 m 95

Poids : 90 kg

Nationalité : Australien

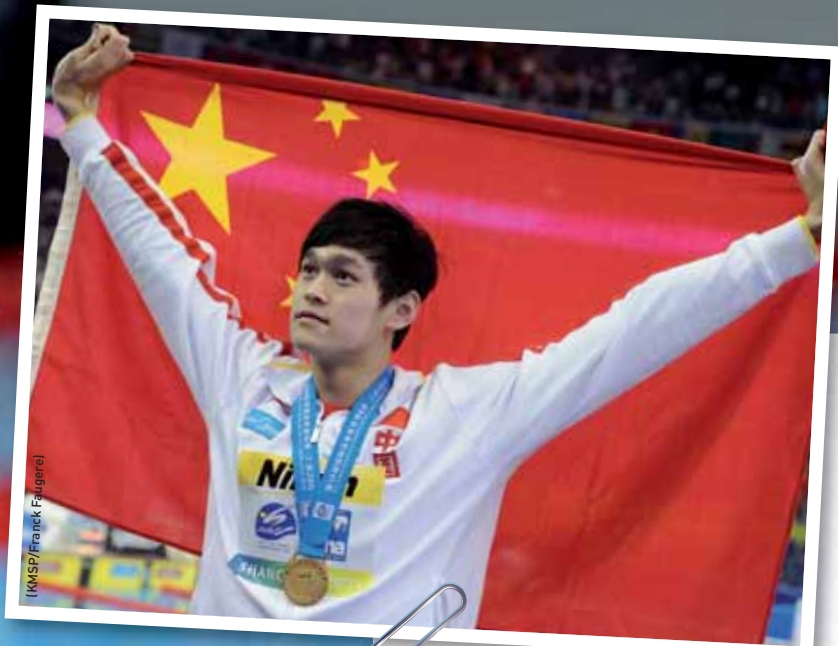
Spécialité : 100 m nage libre

Palmarès : 2 médailles olympiques et 3 récompenses aux championnats du monde dont le titre suprême sur 100 m nage libre en 2011.

Le nageur « aussie » fait partie de la génération dorée du sprint australien. **Révéé aux Mondiaux de Shanghai en 2011, où il rafle le titre suprême de l'épreuve reine devant le Canadien Brent Hayden et le Français William Meynard, le colosse de l'hémisphère sud détient le record du monde sans combinaison (47''10 en mars 2012, contre 46''91 à César Cielo aux Mondiaux de Rome 2009 en combinaison, Ndlr).** Autant dire que l'élève de Brant Best était le grandissime favori pour succéder à Alain Bernard aux JO de Londres. Un statut qu'il ne parvint pas à assumer face à l'Américain Nathan Adrian, comme avec le relais 4x100 m, où il échoua avec ses compatriotes à la quatrième place. **Par ailleurs, son rôle dans la sombre histoire de bizutage de l'équipe australienne, s'il est confirmé, pourrait lui porter préjudice pour la suite de sa carrière.** Pourtant, l'illustre Ian Thorpe, observateur privilégié s'il en est en Australie, n'a pas hésité à le qualifier publiquement de « *nageur le plus impressionnant de la décennie* ». A confirmer !

Les plus : ses fins de courses, sa marge de progression.

Les moins : sa capacité à résister à la pression, son virage.



[KMSP/Franck Fajere]

YANG SUN : LE JEUNE PREMIER

Âge : 20 ans

Taille : 1 m 98

Poids : 81 kg

Nationalité : Chinois

Spécialité : 200, 400, 800 et 1500 m nage libre

Palmarès : 4 médailles aux Jeux Olympiques et 5 distinctions aux championnats du monde.

Le jeune chinois, sacré nageur de l'année 2011 en Asie, a éclaboussé de sa classe les Jeux Olympiques de Londres. **Deux titres (400 m et 1500 m nage libre), une médaille d'argent dans le sillage du Français Yannick Agnel (200 m nage libre) et une dernière de bronze (4x200 m nage libre) ont récompensé l'un des plus grands talents aquatiques de ce début de siècle.** Sun a ainsi offert à la natation chinoise le premier sacre olympique de son histoire et personne depuis le Russe Salnikov en 1980 aux Jeux de Moscou n'avait réussi le doublé 400-1500 m. Plus impressionnant encore, Yang Sun a pulvérisé son record du monde en finale du kilomètre et demi, de plus de trois secondes. **Sur 400 m nage libre, il termine à sept centièmes du meilleur chrono de la planète (3'40''7) établi par l'Allemand Biedermann à l'époque des combinaisons polyuréthane.** Difficile, vous l'aurez compris, de ne pas voir dans les JO de Londres l'avènement d'un règne chinois au long cours sur les épreuves de demi-fond.

Les plus : son endurance et son accélération.

Les moins : sa vitesse de base et son mental, parfois friable sur des distances qu'il maîtrise moins.



[KMSP/Stéphane Kempinaire]

CHAD LE CLOS : GRAINE DE STAR

Âge : 20 ans

Taille : 1 m 95

Poids : 83 kg

Nationalité : Sud-Africain

Spécialité : 100 et 200 m papillon, 200 et 400 m 4 nages

Palmarès : 2 médailles aux Jeux Olympiques, dont l'or du 200 m papillon, et trois aux championnats du monde

Chad Le Clos restera éternellement comme le nageur qui a fait tomber Phelps de son piédestal du 200 m papillon. **Double champion olympique en titre, monstre de puissance et de**

vélocité, l'Américain a succombé le 31 juillet aux assauts d'un jeune Sud-Africain en finale olympique du 200 m papillon. « C'est un rêve, j'ai toujours dit que Michael Phelps était mon héros. Je me souviens avoir pensé dans la chambre d'appel qu'il n'avait jamais perdu cette course en dix ans sur le plan international », témoignait, ému, le grand Chad à l'issue de sa victoire. Alors, crime de lèse-majesté isolé ou passage de témoin ? **Pour l'heure, difficile à dire, mais la polyvalence du Sud-Africain et sa soif de progression pourrait le conduire au sommet.**

Les plus : sa puissance phénoménale et sa détermination.

Les moins : ses performances en 4 nages et son départ à améliorer.

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 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

Retrouvez tous nos produits sur www.turbofrance.fr et www.turboshop.es
Rejoignez-nous sur



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

« Une année de transition »

Le corps tatoué, les muscles tendus et le regard fixe, Matthieu Rosset répète ses gammes, inlassablement. Simple et accessible, le champion d'Europe de plongeur à 3 mètres nous a ouvert les portes de l'INSEP le temps d'un entraînement. Son année 2012 exceptionnelle, son avenir et son ambition à Rio en 2016, tout y passe. Rencontre.

Matthieu, tu sors d'une formidable année 2012 ponctuée de deux titres européens (sur 3 m en individuel et en mixte avec Audrey Labeau, ndlr). Quel bilan en tires-tu ?

C'est vrai que l'année 2012 a été fabuleuse, mais suite à mes deux titres continentaux, je ne voulais surtout pas tomber dans l'euphorie pour rester concentré sur les Jeux Olympiques de Londres. En revanche, une fois les JO terminés, j'ai pu réaliser à quel point ma saison avait été exceptionnelle *(sourire)*.

Que retiens-tu de ton expérience olympique ?

Pour mes premiers Jeux, je ne savais pas trop à quoi m'attendre. Au moment d'effectuer mon entrée en lice, j'ai essayé de ne pas trop penser à l'ambiance, mais c'était impossible, et lorsque j'ai vu le public de l'Aquatic center, cela m'a impressionné. J'avais déjà participé à des compétitions d'envergure, mais la dimension de l'événement et l'engouement des supporters anglais ont rendu ce moment tout simplement unique.

Es-tu satisfait de ta performance ?

Oui, je suis très heureux de m'être hissé en demi-finale (quinzième place). La finale était accessible et je peux éprouver quelques regrets, mais la compétition se tenait le matin, ce qui n'est pas forcément idéal. Ce n'était que mes premiers Jeux, j'ai le

temps d'apprendre, et puis il ne faut pas oublier que Mady Moreau était la dernière tricolore à avoir disputé une demi-finale olympique (médaillée d'argent et seule plongeuse tricolore à décroché une distinction olympique, ndlr), il y a 60 ans. Alors oui, je suis satisfait !

Audrey Labeau a mis un terme à sa carrière à l'issue des Jeux Olympiques (cf. encadré). Est-ce préjudiciable pour le plongeur français ?

Tout à fait. Je pense que pendant quelques années, le temps que les jeunes de l'INSEP et de Strasbourg emmagasinent de l'expérience, un sentiment de vide se ressentira. Mais nos résultats avec Audrey (Labeau), Damien (Cély) et Marion (Farissier) ces dernières années peuvent créer une émulation et motiver la jeune génération, qui, je l'espère, se révélera très vite au plus haut niveau. Il faudra suivre cela dès les championnats de France des jeunes (du 15 au 17 février à Bourg-en-Bresse, ndlr).

N'est-ce pas trop difficile de vivre dans l'ombre de la natation course ?

Non, car l'engouement autour des nageurs de l'équipe de France est compréhensible. Nos résultats sont moins bons que les leurs, il est donc logique que les gens s'intéressent davantage à eux. Et puis nous faisons tout de même partie de la même fédération, ce qui nous pousse à performer.

Quels vont être les points à améliorer pendant cette nouvelle olympiade ?

Pour le moment, je travaille le renforcement musculaire pour réduire les risques de blessures parce que ces

quatre dernières années ont été très difficiles sur le plan physique. Cette année, j'ai décidé d'arrêter le tremplin de 3 mètres pour me remettre en condition. L'année prochaine je reprendrai tout doucement en me

« J'avais déjà participé à des compétitions d'envergure, mais la dimension de l'événement (olympique) et l'engouement des supporters anglais ont rendu ce moment tout simplement unique. »



[KWSP/Stéphane Kempinaire]

projetant sur les prochains Jeux Olympiques de Rio. D'ici là, la France pourra compter sur d'autres plongeurs de haut niveau et la rivalité sera renforcée, ce qui est primordial pour continuer à progresser.

Que manque-t-il à la France pour devenir une grande nation de plongeur ?

Premièrement, le manque d'infrastructures sur le territoire est criant et pose problème. Il en faudrait

davantage, car pour le moment, malheureusement, peu de gens peuvent pratiquer cette discipline dans notre pays. Il faut savoir ensuite que les meilleurs plongeurs de la planète, les Chinois, peuvent vivre décemment de leur sport. Ils s'entraînent donc beaucoup plus que nous. Personnellement, je préfère assurer ma reconversion plutôt que de tout arrêter pour me consacrer uniquement au plongeur. C'est ce que j'ai fait l'année dernière. Je ne le regrette pas, mais cette année, j'ai décidé de reprendre mon cursus scolaire en BTS.

Quelles sont tes prochaines échéances ?

Au mois de juin 2013, je m'alignerai aux championnats d'Europe de plongeur à Rostock, en Allemagne (18-23 juin, ndlr), où je vais essayer de défendre ma médaille de bronze au tremplin de 1 mètre. En fin de saison, à Barcelone (Espagne), auront lieu les championnats du monde (20-28 juillet). Là-bas, je viserai une place en finale, même si, je le répète, 2013 sera une année de transition et de décompression davantage consacrée à mes études.

Quels seront tes objectifs à Rio en 2016 ?

Si je reprends pour quatre ans, ce n'est pas pour atteindre simplement la finale à Rio. Sans vous révéler exactement mon objectif, je peux simplement dire qu'il sera plus élevé qu'une place parmi les douze meilleurs mondiaux *[sourire]* •

Recueilli par Jonathan Cohen



Je préfère assurer ma reconversion plutôt que de tout arrêter pour me consacrer uniquement au plongeur. C'est ce que j'ai fait l'année dernière. Je ne le regrette pas, mais cette année, j'ai décidé de reprendre mon cursus scolaire. ”

La nouvelle vie d'Audrey

Le sourire aux lèvres, Audrey Labeau a troqué son maillot de plongeuse contre le survêtement d'entraîneur. **Aux côtés d'Alexandre Rochas, cadre technique national en charge de la discipline, la championne d'Europe 2012 au tremplin de 3 mètres mixte prodigue de précieux conseils aux jeunes pousses de l'INSEP.** « Ce rôle me convient parfaitement. M'entraîner me manque parfois mais aider tous ces jeunes à progresser est captivant ». Sa notoriété et son expérience en font une conseillère privilégiée pour la nouvelle génération construite pour Rio 2016. Intransigeante, elle fait répéter les mêmes plongeurs des dizaines de fois, jusqu'à l'exécution du geste parfait. Une présence et une expertise dont se réjouit Alexandre Rochas : « **Audrey est très importante pour l'équipe. Depuis sa reconversion, elle amène sa compétence et son expérience au groupe.** ». En somme le début d'une nouvelle vie pour la Francilienne.

Episode 1

A suivre dans le prochain Natation Magazine n°140 (mars 2013) :
L'enfant prodige, une difficile réalité ?



L'enfant prodige, un mythe ?

Yannick Agnel, champion olympique du 200 m nage libre également titré avec le relais 4x100 m nage libre, a remporté le classement général du Natathlon en 2005.

Il y a un certain nombre de compétences à réunir pour accéder au haut niveau, mais elles ne sont jamais toutes réunies dans une même personne et pour une personne, elles ne s'acquièrent pas forcément à un moment donné.

Considérée encore souvent comme un sport à maturité précoce - au même titre que la gymnastique - la natation est-elle réellement le royaume des enfants prodiges ? Conseiller Technique National en charge du développement en natation course (cf. encadré), Laurent Guivarc'h apporte aujourd'hui la réponse de la Fédération Française de Natation à cette interrogation. Remise en question des idées reçues.

La question peut paraître abrupte, mais est-ce qu'il y a, selon vous, des « surdoués » de la natation ?

La question du don est difficile à traiter, comme celle du talent. D'un point de vue éthique, cette question pose, d'une façon générale, un nombre important de questions pédagogiques dans l'approche que peuvent avoir les éducateurs, les clubs ou les parents. Nous savons qu'il y a un certain nombre de compétences à réunir pour accéder au haut niveau, mais elles ne sont jamais toutes réunies dans une même personne et pour une personne, elles ne s'acquièrent pas forcément à un moment donné. Chaque

athlète est un savant mélange, une recette singulière qui évolue chaque jour et que nous devons accompagner. A ce sujet, le neurophysiologiste Pierre Karli, auteur de l'ouvrage *Le cerveau et la liberté* (Odile Jacob, 1995), nous alerte sur le danger de la représentation que nous avons de la génétique dans nos réflexions entre Inné et Acquis. Ces réflexions étant étroitement liées à la question du Talent. Il précise que « toute histoire individuelle (...) ce sont des interactions complexes des deux catégories de facteurs - génétiques et environnementaux - qui permettent au vivant à la fois de s'adapter et d'innover ». Il



(FFN/Philippe Pongony)

Laurent Guivarc'h

poursuit en précisant deux éléments essentiels. D'une part que, contrairement à l'imaginaire collectif, les gènes ne sont pas tous stables dans le temps : il existe un certain nombre de « gènes mobiles » et donc évolutifs. D'autre part, si nous prenons l'exemple du cerveau, il reconnaît que sa structuration (lobe frontal, pariétal, cervelet, etc.) est déterminée génétiquement, mais la médiation des différentes zones entre elles est liée à l'interaction de l'individu avec l'environnement. Par ailleurs, nous aurions tort de croire que, parce qu'un athlète est un « bon jeune », il sera bon plus tard et inversement. Cette approche est risquée dans la mesure où elle entraîne souvent un fort abandon dans les premières années. Or les différences de maturation (physiologique et psychologique) sont telles qu'il apparaît important de se centrer sur l'individu, son interaction avec l'environnement, son évolution plutôt que de le comparer avec les autres enfants du même âge. Cette réflexion a occupé des philosophes,

sociologues, psychologues et neurologues durant toute leur vie. Bien que ce résumé soit incomplet, c'est une réflexion passionnante à mener.

Peut-on dire alors que ceux qui réussissent mieux dans les catégories de jeunes s'entraînent plus ?

Au départ, il apparaît nécessaire de recadrer ce que nous mettons derrière le mot « entraînement » et ce que nous entendons par « s'entraîner plus ». En effet, notre jugement se porte-t-il sur le nombre d'heures passées dans l'eau, sur le nombre de kilomètres parcourus ou sur la qualité du travail accompli ? Prenons deux exemples types :

	Nageur 1	Nageur 2
Nombre de séances	5	5
Durée des séances	1h30	1h30
Km parcourus	20	35

A première vue, nous pourrions croire que le nageur 2 s'entraîne davantage.

En revanche, c'est en regardant les séances avec plus d'attention que l'on peut comprendre où se situe la qualité. Au fond, ce qui importe ce n'est pas de s'entraîner plus, mais de s'entraîner mieux. Fabrice Pellerin a cette phrase très juste qui dit : « *Plutôt que de progresser à s'entraîner, il faut s'entraîner à progresser* ». Il est important de comprendre la portée pédagogique de cette maxime. Donc, pour répondre à votre question, il est probable que les benjamins que nous retrouvons aux avant-postes au trophée Lucien Zins (cf. encadré) s'entraînent plus en volume kilométrique que les autres, mais pas tous heureusement. Cette réponse à la contrainte de performance qui passe préférentiellement par un entraînement quantitatif plus que qualitatif explique, en partie, pourquoi nous retrouvons peu de benjamins âgés de 13 ans (au trophée Lucien ZINS) lors des championnats de France minimes la saison suivante.



Triathlon, Natathlon : qu'es aquo ?

Créé en 2000 et réservé aux benjamin(e)s - qui « s'affrontaient » alors sur 50, 400 m nage libre et 200 m 4 nages -, le « triathlon » connaît - sans le savoir - son heure de gloire en 2002. **Le classement général féminin (établi par l'addition des points réalisés dans chaque épreuve selon la table de cotation) consacre, en effet, cette année-là une certaine Camille Muffat !** Trois ans plus tard, le Natathlon remplace feu le triathlon. Le menu devient à cette occasion plus copieux puisque - pour apparaître dans le classement final - les benjamin(e)s doivent nager, au gré des trois étapes (ou « plots ») réparties au fil de la saison et disputées dans chaque département, un total de sept épreuves (50, 400 et 800 m nage libre, 50 m dos, 50 m brasse, 50 m papillon et 200 m 4 nages). **En 2009, le principe général reste le même, mais le nombre d'épreuves est ramené à six : 100 et 800 m nage libre, 50 m dos, 50 m brasse, 50 m papillon et 400 m 4 nages.** Une « finale » nationale (le « Trophée Lucien Zins », du nom de l'un des entraîneurs mythiques de la natation française) réunit en fin de saison les 120 premiers des classements généraux féminin et masculin. Du côté des futures « têtes d'affiche » de la natation française, le Natathlon démarre en trombe. **En 2005 pour sa première saison d'existence, le classement général couronne en effet Margaux Fabre, qui deviendra championne d'Europe junior du 200 m nage libre en 2007, mais aussi et surtout Yannick Agnel, futur champion olympique du 200 m nage libre !** En 2008, c'est au tour de Charlotte Bonnet de figurer au premier rang du palmarès (cf. tableau). Une précocité au plus haut niveau qu'elle confirmera aux JO de Londres en décrochant le bronze olympique avec ses coéquipières du 4x200 m nage libre à seulement 17 ans.

PALMARES DU NATATHLON

- 2005 :** Margaux Fabre (Canet 66 natation) et Yannick Agnel (NC Nîmes)
- 2006 :** Marie Jugnet (CN Cannes) et Vince Regent (CN de Baie-Mahault)
- 2007 :** Tiphany Janin (NC Echirrolles) et Joris Viaut (AC Pontault-Roissy)
- 2008 :** Charlotte Bonnet (CN Brest) et Alain Bernardeschi (ON Nice)
- 2009 :** Camille Gheorghiu (AC Bourges) et Thomas Arnaud (Yerres natation)
- 2010 :** Anaïs Arlandis (SNM Bar-sur-Aube) et Axel Capazza (AC Pontault-Roissy)
- 2011 :** Clothilde Peseux (AN Besançon) et Alexandre Derache (Amiens métropole natation)
- 2012 :** Maëlle Baesel (TOEC) et Tanguy Lesparre (CN Cannes)

“
Nous devons véritablement insister sur le fait que plus les apprentissages sont de qualité et variés, plus ils entreront en interaction avec d'autres formes d'apprentissage. Le cerveau n'a pas de frontière telle que nous aimerions les voir, il est profondément perméable.”
 ”

Comment réagissez-vous à cet état de fait ?

Nous essayons d'y répondre en améliorant notamment la qualité des formations dans les ERFAN et l'INFAN.



Camille Muffat, Coralie Balmy, Charlotte Bonnet et Ophélie Cyrielle-Etienne, médaillées de bronze au sein du relais 4x200 m nage libre aux Jeux Olympiques de Londres, ont toutes pris part aux épreuves du Natathlon.

Dans cette perspective, la question du volume d'entraînement moyen ne veut rien dire tant la répartition des pratiques de 45 000 benjamins est variable entre un entraînement/semaine et huit entraînements/semaine sans gage d'échec ou de réussite dans un cas comme dans l'autre. En effet, dans un cas, il se peut que le nageur court, joue de la musique, pratique la gym, la danse, le vélo... Il développera une variété de compétences plus riche que celui qui ne fait que nager. Nous devons véritablement insister sur le fait que plus les apprentissages sont de qualité et variés, plus ils entreront en interaction avec d'autres formes d'apprentissage. Le cerveau n'a pas de frontière telle que nous aimerions les voir, il est profondément perméable. L'essentiel doit aller vers la création du sens chez le nageur : il ne doit pas faire un

kilomètre sans savoir pourquoi, sans lui donner les éléments pour s'auto-évaluer.

Pourquoi la FFN a-t-elle créé une compétition spécifique pour les benjamin(els) ? Est-ce que des choses « se jouent » dès cette catégorie ?

La FFN n'est pas uniquement focalisée sur les benjamins car rien ne se « joue » dès cette catégorie. De nombreuses études sur le développement psychomoteur des enfants montrent que les processus de transformation sont possibles tout au long de la vie et, d'autre part, que les facteurs essentiels sont en action dans la tranche d'âge 0-6 ans, voir 0-3 ans dans certains cas. Quoi qu'il en soit, nous essayons surtout de proposer des finalités pour chaque étape de la vie sportive d'un nageur. L'école de natation française permet d'avoir les

que sur 8 500 nageurs participants au Natathlon, 5 500 se trouvaient classés à la fin (pour être classés, les nageurs doivent réaliser toutes les épreuves du programme). Ainsi, la progressivité annoncée dans le règlement entre 12 et 13 ans, a pour but d'augmenter le nombre total de participants et, également, d'augmenter le nombre total de nageurs classés.

Le but est de cultiver et de détecter la polyvalence des jeunes nageurs et nageuses français parce que c'est un gage de réussite pour les futures carrières ?

Le but est surtout d'encourager la polyvalence dans les nages et les distances. Nous devons sortir de cette idéologie selon laquelle un nageur doit être spécialiste d'une nage, d'une distance... Il est intéressant d'observer les décalages entre la réalité du haut



(KMS/Franck Faugere)

acquisitions fondamentales et de développer l'ensemble des habilités motrices à travers toutes les disciplines de la fédération. Nous avons une chance incroyable de pouvoir appuyer notre enseignement sur un panel de disciplines important.

Comment s'est fait le choix des épreuves (50 m dos, 50 m brasse, 50 m papillon, 100 et 800 m nage libre et 400 m 4 nages) qui constituent le Natathlon ?

Le Natathlon s'inscrit dans la poursuite de cet esprit avec un développement de l'ensemble des quatre nages dans la durée et dans la vitesse. Le choix des épreuves s'est fait dans cet esprit. Par ailleurs, l'évolution entre la première et la deuxième année benjamin - telle que nous la proposons - a pour but d'être plus progressive dans les apprentissages. Nous avons remarqué

niveau et les représentations qui en sont faites. Comment pouvons-nous

»»

Comment pouvons-nous encore parler de spécialiste du 1500 m nage libre quand le champion olympique de la distance est également vice-champion olympique du 200 m nage libre (le Chinois Yang Sun, ndlr) ? Comment pouvons-nous parler de spécialiste en dos, brasse, papillon ou nage libre après avoir vu Phelps et Lochte à l'œuvre ?

»»

L'Américain Michael Phelps, vingt-deux médailles olympiques, incarne la polyvalence de la natation mondiale. C'en est désormais fini du schéma un nageur-une spécialité.



(KMS/Franck Faugere)

Pour l'entraîneur Fabrice Pellerin, coach des champions olympiques Camille Muffat et Yannick Agnel, et Clément Lefert [avec le relais] « plutôt que de progresser à s'entraîner, il faut s'entraîner à progresser ».

encore parler de spécialiste du 1500 m nage libre quand le champion olympique de la distance est également vice-champion olympique du 200 m nage libre (le Chinois Yang Sun, ndlr) ? Comment pouvons-nous parler de spécialiste en dos, brasse, papillon ou nage libre après avoir vu Phelps et Lochte à l'œuvre ? De même en France, Alain Bernard dispose, par exemple, d'un temps de référence en 1'01" au 100 m brasse. Yannick Agnel a, lui, un temps personnel de 2'04" au 200 m 4 nages (bassin de 50 mètres). Camille Muffat possède toujours les records de France des 200 et 400 m 4 nages tandis que Florent Manaudou s'est récemment illustré sur le 50 m brasse (médaillé de bronze aux Mondiaux d'Istanbul en petit bassin, ndlr). En 2010, il avait été champion de France moins de 20 ans des 50 m nage libre, brasse et papillon et vice-champion de France sur le 50 m dos ! Jérémie Stravius, médaillé d'or au JO dans le relais 4x100 m nage libre et médaillé d'or au 100 m dos lors des championnats du monde 2011, détient également les records de France en bassin de 25 mètres sur 50 et 100 m dos, 200 et 400 m 4 nages...

En effet, les exemples ne manquent pas...

A force d'exemples, nous devons interroger nos représentations pour mieux adapter notre enseignement. Nous devons impérativement mettre régulièrement à jour nos connaissances pour amener la natation française à un meilleur niveau encore. Bien entendu,

« Nous devons impérativement mettre régulièrement à jour nos connaissances pour amener la natation française à un meilleur niveau encore. »

je place ici le rapport à la spécialité du point de vue de l'entraîneur. Dans cette construction du nageur, il est important de centrer les choix de nage sur les désirs de l'enfant tout en lui donnant les outils pour construire intelligemment ce choix. Le nageur doit être acteur de sa progression.

Un lien peut-il être fait entre les précédents lauréats (ou nageurs bien classés) du Natathlon (ou de feu le triathlon) et leur devenir au plus haut niveau national, voire international ?

C'est une question difficile dans la mesure où l'on pourrait croire que le programme sportif garantit la performance future d'un athlète, alors qu'il a avant tout l'ambition de poser un cadre de référence pour tous. L'aventure du haut niveau est un parcours singulier et le programme sportif n'est là que pour donner des balises, des repères. Pour les filles, on remarque cependant que les meilleures françaises étaient bien classées lorsqu'elles étaient jeunes. Il y a différentes interprétations qui coïncident. D'une part, au niveau physiolo-

gique, elles ont un processus de maturation plus précoce que les garçons et apparaissent donc plus rapidement à haut niveau. D'autre part, du point de vue social, on remarque que plus les filles apparaissent tôt à un haut niveau de pratique, plus elles ont tendance à persévérer. Les exemples de Camille Muffat ou de Charlotte Bonnet, donnés par ailleurs, sont à ce sujet très intéressants, mais ne sont pas les seuls. Esther Baron et Coralie Balmy se sont ainsi classées deuxième et quatrième de la première édition du triathlon en 2000. Plus « discrètes » au même âge, Ophélie-Cyrielle Etienne et Alexianne Castel terminaient, pour leur part, onzième et trente-troisième en 2003.

Et qu'en est-il des garçons ?

Pour les garçons, la relation est nettement moins évidente. Camille Lacourt, à 17 ans, n'est « que » quatrième Français du 100 m dos lors des championnats de France cadets. A 16 ans, Fabien Gilot est dixième de son année d'âge au 100 m nage libre. Il a commencé à nager trois fois par semaine à 14 ans après avoir été champion cadet en Water-Polo à 13 ans (surclassé). Jérémie Stravius est vingt-huitième du Triathlon en 2001 et s'entraîne alors trois fois par semaine. Florent Manaudou est vingt-et-unième du Triathlon en 2002 et vingtième en 2003. Giacomo Perez Dortona est trente-huitième du Triathlon en 2002. Si Yannick Agnel est premier du Natathlon en 2005 sous les couleurs du Nautic Club de Nîmes, Fabrice Pellerin raconte qu'il a – à l'arrivée de Yannick à Nice – diminué son volume d'entraînement pour travailler sur la qualité.

Quels écueils le jeune nageur va-t-il devoir éviter pour percer dans les catégories supérieures, voire au plus haut niveau international ?

Il me semble que le plus grand danger, chez les jeunes, ce sont les comparaisons. Il faut impérativement laisser les histoires individuelles se construire. Ce rapport à la singularité du parcours peut se réaliser à partir du moment où le nageur est acteur de son projet. Dans ce cadre, le désir, associé à la création de sens, permettra la mise en œuvre de cette aventure individuelle. Cela impose une éthique, une démarche pédagogique appropriée que nous n'avons pas le temps d'aborder ici. La construction de réussites individuelles successives dans les rapports à l'environnement est le meilleur moteur de l'action à venir •

Recueilli par Jean-Pierre Chafes



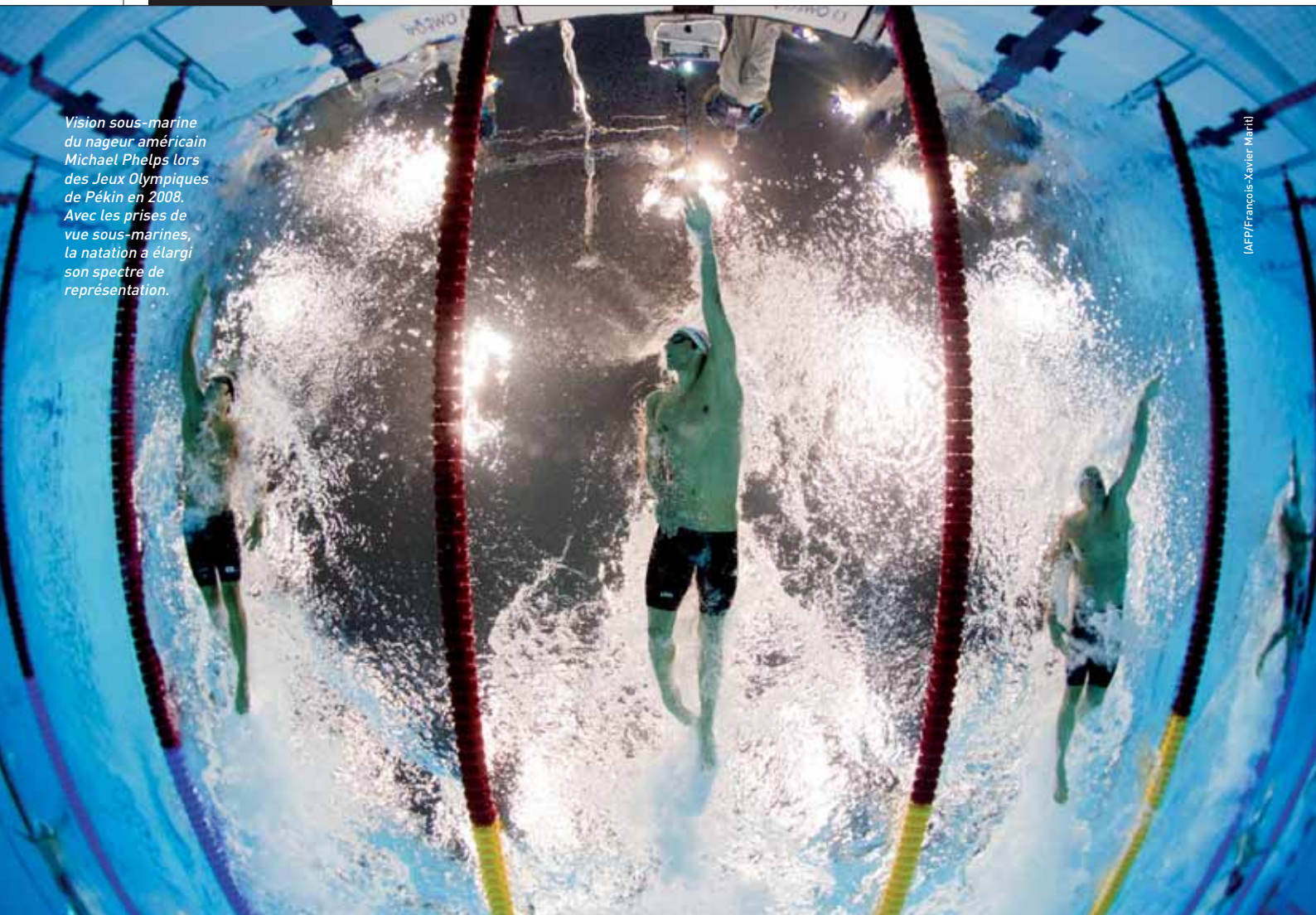
BON DE COMMANDE DU DVD

Nom, prénom : _____
Adresse de livraison : _____
Code postal : [] [] [] [] [] Ville : _____
Téléphone : _____ E-mail : _____ @ _____
Je souhaite commander exemplaires, soit x _____ € soit _____ €

Prix du DVD : 22€
Frais de port : 4€

Bon de commande et chèque à l'ordre de « Fédération Française de Natation » à envoyer à l'adresse ci-dessous :
FFN - TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

Vision sous-marine du nageur américain Michael Phelps lors des Jeux Olympiques de Pékin en 2008. Avec les prises de vue sous-marines, la natation a élargi son spectre de représentation.



(AFP/François-Xavier Marit)

Et l'invisible devint visible

En matière d'images de compétitions de natation, les photographes mettent désormais en lumière l'invisible, ne se contentant plus de fixer les gradins ou la surface pour offrir des clichés spectaculaires. Grâce aux nouvelles technologies et à l'initiative de professionnels passionnés, les reporters d'images investissent désormais les bassins à l'aide de robots télécommandés. Il y a quelques mois, aux Jeux de Londres, six agences de presse avaient ainsi disposé des appareils sous-marins dans le bassin olympique afin d'élargir le spectre de leurs reportages et de proposer toujours plus de sensations au public.

« **E**n compétition, beaucoup de choses se passent sous l'eau. Sur un 50 m nage libre, par exemple, les nageurs lèvent rarement la tête pour respirer. Jusqu'à présent, on ne pouvait pas

s'intéresser à ces détails spécifiques », témoigne François-Xavier Marit, photographe à l'AFP, qui fut l'un des premiers à avoir travaillé avec des robots sous-marins.

« Aujourd'hui, avec ces prises de vue "par en-dessous", on apporte un point de vue différent. Et même si on n'est pas physiquement sous l'eau, les notions de mouvement et de proximité avec le nageur sont renforcées grâce à ces images. »

Cantonnée, au départ, à quelques prises de vue décalées et à des plans rapprochés de couloirs, la production sous-marine est rapidement passée à la vitesse supérieure. En moins de dix ans, en s'appuyant sur des progrès

technologiques de pointe, le système a considérablement évolué. En 2004, lors des Jeux d'Athènes le prototype était encore assez rudimentaire.

« **Aujourd'hui, avec ces prises de vue "par en-dessous", on apporte un point de vue différent. Et même si on n'est pas physiquement sous l'eau, les notions de mouvement et de proximité avec le nageur sont renforcées grâce à ces images.** »

« Nous n'étions que trois, l'AFP, Getty images et Sport Illustrated, à tenter des prises de vues sous-marines avec du matériel bricolé pour pouvoir le déclencher à distance », se souvient François-Xavier Marit. « On prenait les photos à l'aveugle, en appuyant sur le déclencheur quand

on voyait les nageurs passer au-dessus du point où l'on avait installé l'appareil ».

Rapidement, pourtant, les agences, séduites par le procédé et ses innom-



Le journaliste de l'AFP François-Xavier Marit, reporter d'images, en action lors des Jeux Olympiques de Pékin en 2008.

« Avec les progrès technologiques on peut désormais changer d'axes, de couloirs et de zooms. La production s'en est trouvée enrichie d'images graphiques et artistiques. »

brables débouchés, vont s'emparer du projet pour le faire évoluer. Parmi les problèmes à régler : le retour d'images sur écran et leur transmission en live. « Il y a trois ans, l'AFP a travaillé avec Nikon, notre partenaire, et la société française Extrem' Vision, basée à Perpignan et spécialisée dans le matériel photographique pour milieux extrêmes », indique Marit. De cette collaboration iconoclaste naîtra un caisson étanche pour le boîtier photo qui se commande à l'extérieur de la piscine (cf. photo). « C'est une sorte de robot qui pivote sur deux axes, de haut en bas et de droite à gauche. Il permet aussi de rapatrier les images sur écran après le déclenchement ». Des menus détaillés sont ajoutés : le suivi d'un nageur est rendu possible

Un travail de préparation en amont

Si les clichés sous-marins ne cessent d'impressionner les foules et de faire des émules dans les rangs des photographes, ils impliquent un colossal travail de préparation. Avant chaque compétition de natation, les journalistes choisissent un zoom et définissent un angle de prise de vue selon l'entrée dans l'eau, un couloir ou le départ. Tous les détails sont auscultés, décryptés. Le robot est ensuite positionné avec soin car le placement ne peut être modifié que le soir, après la compétition.

à l'aide d'un joystick et l'équipement est doté d'un système permettant de programmer des angles de prises de vues ainsi que la vitesse de déplacement des nageurs, de façon à multiplier le nombre de photos au cours d'une même épreuve. Une tâche impossible à réaliser manuellement en raison de la vitesse extrêmement élevée à laquelle se déroulent la plupart des épreuves de natation.

« Changer d'axes, de couloirs et de zooms est soudain devenu possible », s'enthousiasme François-Xavier Marit. « Et avec ce progrès, la production s'est enrichie d'images graphiques et artistiques. » Cet équipement et cette passion pour la photo sous-marine ont d'ailleurs offert à François-Xavier Marit une reconnaissance internationale. Un cliché de natation synchronisée, fixé lors des championnats du monde de Shanghai (juillet 2011), a ainsi obtenu en mai 2012 une mention honorable dans la catégorie « Sports - action » au concours « The best of photo journalism » organisé aux Etats-Unis par la National Press Photographers Association.

Désormais, la photo sous-marine fait partie intégrante du vaste panel de photographies réalisées en compétition. D'autant que l'un des plus célè-

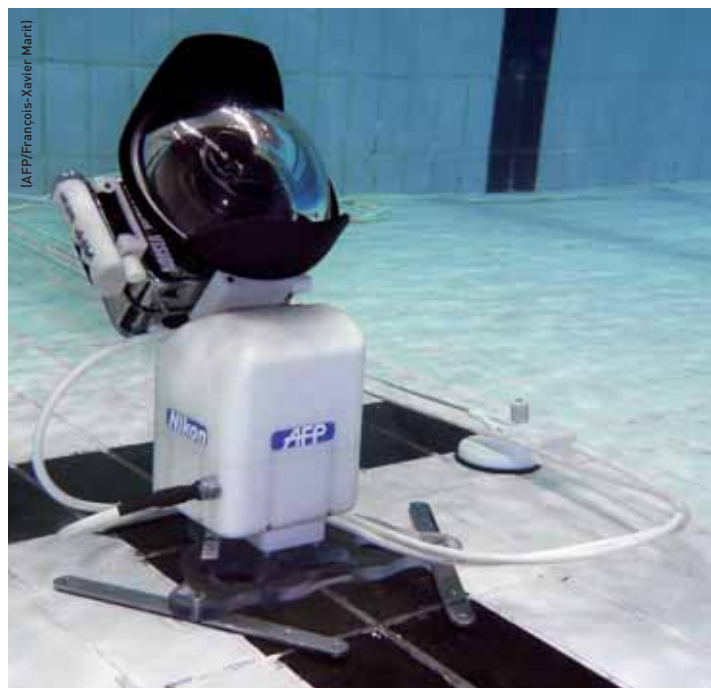
Championnats de France de photos sous-marines

Avis aux photographes amateurs ou professionnels, des championnats de photographies sous-marines sont organisés tous les ans par la Fédération française d'études et de sports sous-marins. Ils se déroulent dans deux milieux différents, en mer et en piscine, avec trois types d'activités reconnues : photographie animalière, compétitions en mer et compétitions en piscine. Ce dernier, le plus récent, existe depuis 1987. Point de clichés sportifs, c'est la créativité qui prime. Par équipe, les participants s'immergent durant une heure et demie pour proposer trois images au jury. Pour info, on notera que le premier championnat du monde de photographies sous-marines en piscine a été organisé par la France en 1997.

bres clichés de l'histoire bouillonnante des Jeux Olympiques est désormais une photo par « en-dessous ». Heinz Kluetmeier, photographe pour le magazine américain *Sport illustrated*, a ainsi immortalisé la lutte entre Michael Phelps et Milorad Cavic lors de la finale du 100 m papillon en 2008, à Pékin. Ses différents shoots ont mis en lumière le retour miraculeux de la star américaine dans les tous derniers mètres qui lui permet de décrocher une huitième et dernière médaille d'or olympique. Une photo extraordinaire que l'on doit au robot étanche positionné juste sous les lignes d'eau des deux papillonnesurs •

Céline Diais

En 2009, l'agence de presse AFP, son partenaire Nikon et la société Extrem' Vision ont imaginé un caisson sous-marin pour élargir les prises de vue sous-marines et multiplier les angles des photographies aquatiques.



Barcelone, terre de natation

Laure Manaudou, ici dans l'épreuve du 400 m nage libre, réalise ses premières longueurs internationales aux Mondiaux 2003 de Barcelone. Un an plus tard, la grande brune se hissera sur la plus haute marche du podium olympique du 400 m.



(KMSF/Olivier Gauthier)

De Barcelone, on connaît surtout les exploits footballistiques de Lionel Messi et de ses partenaires Blaugrana, mais la cité catalane ne peut se résumer au seul ballon rond. Des Jeux Olympiques de 1992 aux championnats du monde de juillet 2003, en attendant ceux de l'été 2013, la cité de la Sagrada Familia est un bastion de la natation mondiale.

Les championnats du monde de Barcelone en 2003, où il raflera six médailles dont quatre titres, marquent le début du règne aquatique de Michael Phelps.

Entre les Jeux de 1992 et les prochains championnats du monde, vingt et un ans se sont écoulés. Autant dire une éternité. En juillet prochain, les têtes auront changé, mais pas le décor. Le Palau Sant Jordi construit pour les épreuves olympiques accueillera une nouvelle fois l'élite de la natation mondiale. De quoi frissonner quand on sait qu'il a été le théâtre de fabuleuses joutes aquatiques. En 1992, trois breloques, toutes de bronze, sont récoltées par Franck Esposito, sur 200 m papillon (1'58''51), Catherine Plewinski, sur 100 m papillon (59''01), et Stephan Caron – qui effectuait la dernière course de sa carrière –, sur 100 m nage libre (49''50).

Barcelone, terre de natation aura donc vu le Rouennais tirer sa révérence pour s'en aller voguer vers des cieux économiques, mais elle aura aussi assistée au début du règne de Michael Phelps lors des Mondiaux de 2003. L'Américain, 18 ans à l'époque, s'adjuge six médailles dont quatre titres (200 m papillon, 200 et 400 m 4 nages et avec le relais 4x100 m 4 nages, même s'il ne disputera que les séries, ndlr). La natation tricolore y découvre, de son

côté, l'un de ses plus beaux talents : Laure Manaudou. La récente quintuple championne de France à Saint-Etienne, détentrice de quatre records hexagonaux, participe, à 17 ans, à sa première compétition internationale. Sa place en finale du 50 m dos est d'ores et déjà riche de promesses.

Le titre de Virginie Dedieu dans l'épreuve solo de natation synchronisée est, lui, une confirmation attendue deux ans après sa médaille d'argent à Fukuoka (Japon). Deux autres médailles de bronze viendront s'ajouter à ce sacre mondial. Celle de Simon Dufour sur 200 m dos et celle du relais 4x100 m nage libre composé de Romain Barnier, Julien Sicot, Fabien Gilot et Frédéric Bousquet, auteur d'une incroyable remontée. Septième lorsqu'il s'élançait, le Basque accroche le podium en réalisant un véritable exploit face à l'Australien Ian Thorpe, qu'il devance d'un centième (3'15''66). C'est la première médaille collective des Bleus sur la scène internationale et le début d'une longue histoire d'amour avec le relais couronnée par un sacre olympique aux Jeux de Londres.

Jonathan Cohen

Le saviez-vous ?

Les Jeux Olympiques de Barcelone en 1992 sont les premiers à se dérouler sans boycott depuis l'édition de 1972 à Munich, en dépit d'un contexte international pourtant difficile. Au total, 169 délégations sont présentes en Catalogne. Par ailleurs, pour la première fois depuis 1964, une seule Allemagne participe à cette olympiade tandis que l'Albanie fait son retour après avoir obtenue son indépendance. C'est également le cas de quatre nouveaux pays qui font leur première apparition olympique. Il s'agit de la Bosnie-Herzégovine, de la Croatie, de la Slovénie et de la Namibie.

La natation pour tous



(Stock/Fotolia.com)

En l'état actuel des choses, innover est devenu primordial pour exister. Le moins que l'on puisse dire, c'est que le Saint-Denis Union Sport natation est un club pionnier. En effet, depuis le mois de novembre, la présidente Rosa Aït Ségueur a décidé d'ouvrir les inscriptions aux enfants et adultes atteints de surdité. « **Dès ma prise de fonction, il y a quatre ans, je me suis aperçue que les clubs intégrant les personnes handicapées n'existaient pas. Une amie qui a un enfant handicapé m'a également fait part de ses difficultés à l'inscrire dans une association sportive. J'ai donc décidé de permettre à ces enfants de s'épanouir en pratiquant la natation** ». Une idée tout de suite très bien accueillie par les parents qui y voyaient enfin une solution pour que leur progéniture s'adonne à un sport régulièrement. Mais la mise en place de ce projet n'a pas été de tout repos. Entre les partenaires à trouver, les associations à convaincre de voter le projet et le soutien de la ville à obtenir, la présidente a travers  quelques périodes de doute. « **Cela m'est déjà arrivé de me dire que c'était trop compliqué, mais ma détermination a toujours été la plus forte. Aujourd'hui, quand je vois ces enfants s'épanouir dans l'eau, je suis une dirigeante comblée.** » Parce qu'aujourd'hui, sans pudeur ni démagogie, il n'est pas prétentieux ou déplacé d'affirmer que

cette initiative, rare, constitue une véritable réussite. A tel point que les demandes concernant d'autres formes de handicap affluent sur le bureau de la présidente. « **Nous avons débuté par les personnes sourdes et muettes, mais l'objectif est d'intégrer progressivement tous les types de handicap. Actuellement, un petit enfant autiste et un jeune atteint de trisomie suivent nos cours** », explique Madame A t S gueur. Ces cours justement, sont dispensés par un entraîneur, accompagné d'un éducateur spécialisé pratiquant la langue des signes. Une séance normale, donc, où tous les enfants sont réunis par groupe de niveaux. « **C'est vraiment plaisant à regarder. Dans l'eau, il n'y a plus de différences entre les enfants et tous s'entraident et s'amuse**nt », souligne la dirigeante, sourire aux lèvres. « **L'objectif est désormais de sensibiliser la ville à ce sujet afin d'obtenir plus de places pour la saison prochaine. D'autant que la piscine de Saint-Denis, en pleine restructuration, sera en mesure d'accueillir les personnes en fauteuil roulant** ». Quand en plus, on sait que le SDUS natation dispense des cours de water-polo et de plongée, la palette proposée pourrait considérablement s'élargir et, on l'espère, donner des idées à d'autres clubs •

“
Nous avons débuté par les personnes sourdes et muettes, mais l'objectif est d'intégrer progressivement tous les types de handicap.
 ”

Saint-Denis Union Sport Natation

Présidente : Rosa A t S gueur
 Adresse : Piscine « La Baleine »
 13, avenue Jean Moulin
 93200 Saint-Denis
 Tél. : 06 68 55 84 22
 Mail : rosa.aitseigneur@gmail.com
 Web : <http://www.sdus.asso.fr/>

J. C.



*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

45 avenue de l'Europe - Parc Eurocit - Bat. 11 - BP 40068 - 59435 RONCQ Cedex



(D. R.)

Le Raid Amazone l'Arbre Vert est une aventure réservée aux femmes en quête de découverte et soucieuses de leur environnement.

« Pas de moteur, de la sueur »

Alexandre Debanne est un passionné de sport et de nature. C'est donc tout naturellement que l'ancien animateur télé a imaginé l'activité idéale pour combiner les deux. Il organise ainsi depuis onze ans, un raid aventure dans les plus beaux décors de la planète. Course d'orientation, vélo, canoë, natation, le Raid Amazone l'Arbre Vert ressemble, en apparence, à tous les autres. Sauf qu'il est exclusivement réservé aux femmes et qu'aucune épreuve n'est motorisée. Découverte.

Comment est né le projet du Raid Amazone l'Arbre Vert ?

J'ai eu l'idée en 2001. Je participais à un raid mixte et j'ai remarqué que les filles, sur la longueur, prenaient le pouvoir sur les garçons. J'ai ensuite constaté que les raids exclusivement féminins n'existaient pas, j'ai alors décidé de me lancer. Mais ce n'est pas parce que c'est réservé aux filles qu'il n'y a aucune difficulté, bien au contraire. Cela fait désormais onze ans que cela dure et j'en suis très heureux. D'autant que nous avons enregistré une affluence record lors de l'édition 2012 à l'Île Maurice, ce qui nous a contraints à refuser des candidatures.

Quel est l'objectif principal de ce rendez-vous ?

Le but de cette démarche est de donner le goût du raid aventure à des femmes qui ne l'ont jamais pratiqué. Transmettre la passion des voyages est également quelque chose de primordial, d'autant que nous changeons de pays tous les ans. La finalité de cet événement n'est pas le sport, puisqu'il n'y a rien à gagner, c'est la découverte. La découverte de soi à travers le sport, et la découverte d'un pays et d'une culture.

La finalité ce n'est pas le sport, puisqu'il n'y a rien à gagner, c'est la découverte. La découverte de soi à travers le sport, et la découverte d'un pays et d'une culture.

Le slogan, « pas de moteur, de la sueur », résume à la fois le côté sportif et écologique, est-ce le message que vous souhaitez faire passer ?

Exactement. Je voulais me démarquer du trophée des gazelles, qui est un rallye raid qui rassemble également des femmes. Dans le Raid Amazone l'Arbre Vert, on avance avec ses propres ressources et sa propre énergie, il n'y a rien de motorisé. Et l'époque nous donne de plus en plus raison. C'est l'objet de notre partenariat avec « l'Arbre vert » avec qui nous repartons pour trois nouvelles années de collaboration.

Des anecdotes de la dernière édition (25 novembre-3 décembre) vous reviennent-elles ?

(Il réfléchit). Il y en a une, qui n'a rien à voir avec la course, mais qui résume



(D. R.)

l'esprit du raid. Sur le bivouac où nous dormions, nous avions des vrais sanitaires et une Mauricienne s'occupait de l'entretien. Les participantes étaient tellement touchées par cette gentille femme, qu'elles ont organisé une collecte. Cela a permis à cette dame de récupérer l'équivalent de trois mois de salaire. A la fin, alors que c'était quelqu'un de très discret, elle a pris le micro pour remercier tout le monde. C'était un moment très émouvant et rempli d'humanité •

Recueilli par Jonathan Cohen

Alexandre Debanne, ancien animateur télé, a imaginé et lancé le Raid Amazone l'Arbre Vert il y a onze ans. Il demeure, aujourd'hui encore, le chef d'orchestre de ce projet à taille humaine.

Infos utiles

80 équipes de trois femmes participent au Raid Amazone l'Arbre Vert. Cette année, près de 95 trios se sont portés candidats. Il n'y a pas d'âge limite, mais l'inscription au raid requiert d'être majeur. Le montant du séjour est de 10 000 € tout compris (vol aller-retour, matériel, hébergement sur place). La plupart du temps, les équipes trouvent le financement soit auprès de leurs entreprises, soit auprès de sociétés de leurs régions.

Nager, le bon geste pour les articulations



Solenne Fignes de Sainte-Marie, championne du monde et médaillée olympique sur 200 m nage libre, est aujourd'hui kinésithérapeute en Nouvelle-Calédonie où elle s'occupe des meilleurs athlètes calédoniens dans leur centre médico-sportif.

Contrairement à des disciplines dites « d'opposition », la natation est un sport épargné par les contacts physiques et les chocs musculaires. A tel point qu'elle est souvent conseillée à titre thérapeutique pour endiguer les douleurs dorsales, les problèmes articulaires ou encore lors d'une grossesse, pour préserver l'organisme des futures mamans. Dans cet article, je vous propose de passer en revue les bienfaits de la natation et/ou des sports aquatiques sur nos délicates articulations.

Solenne Fignes de Sainte-Marie

puissé d'Archimède (cf. encadré), il est possible d'exécuter des mouvements plus amples avec davantage de résistance alors qu'ils auraient été plus difficiles à réaliser et même douloureux hors de l'eau.

Qu'est-ce que la poussée d'Archimède ?

Voici la formule de la poussée d'Archimède : « **Tout corps plongé dans un liquide subit une poussée verticale dirigée vers le haut et égale au poids du volume de liquide déplacé** ». La gravité terrestre devient alors très faible et l'organisme ne pèse plus qu'un dixième de son poids.

C'est désormais de notoriété publique : **la natation est un sport complet, total pourrait-on presque écrire, qui fait travailler tous les muscles du corps, des épaules au dos, des bras aux jambes, en passant par les fessiers...** Il faut également savoir que la natation sollicite les systèmes cardiovasculaire et pulmonaire tout en douceur, ou de façon plus soutenue selon l'intensité de l'effort. **Reste que la discipline est aussi bénéfique pour les articulations de notre organisme.**

1. Pas de chocs

Les activités aquatiques sont préservées des contacts physiques, à l'exception peut-être du water-polo, réduisant naturellement les traumatismes articulaires. **On notera toutefois que la pratique de la natation de haut niveau confronte ses adeptes à diverses atteintes dont l'origine n'est**

certes pas traumatique, mais conséquente du phénomène de surutilisation propre à ce sport. En fonction du style de natation : l'épaule, puis le genou, le rachis et enfin le coude sont souvent les plus touchés. Il s'agit principalement de pathologies micro-traumatiques dues à l'hyper utilisation des mêmes gestes répétitifs. **Reste que la discipline, du fait de l'absence de chocs, demeure une sinécure pour nos articulations.**

2. Un sport « porté »

Lors de l'immersion complète dans l'eau, le corps est soulagé à 80 % de son poids. **La pression sur nos articulations en est alors réduite d'autant et les exercices exécutés vont rendre les muscles plus forts, plus puissants et plus fermes sans pour autant contraindre et mettre de pression sur les genoux, les chevilles ou bien le dos.** Ainsi, grâce à l'eau et sa fameuse

3. Une activité apaisante

On ne le dira jamais assez, le sport est source de bien-être : il libère les tensions, le stress accumulé par le travail et nos tracas quotidiens. A ce petit jeu, la natation se taille, une fois encore, la part du lion. Pourquoi ? **Tout simplement parce que lorsque vous êtes immergés dans l'eau, la pression s'exerce sur la peau et non pas sur les articulations.** Celle-ci est alors à peu près huit cent fois supérieure à celle de l'air, et elle évolue en fonction des mouvements et des flux aquatiques, **c'est pourquoi cet effet de l'eau sur la peau est souvent assi-**



A lire

Mon guide pratique pour mieux nager

Yan Pioline

Éditions Amphora Sports (www.ed-amphora.fr)

107 pages, 17 €

Le succès de la natation française n'est plus à démontrer ! Qu'on se le dise : la discipline séduit un public de plus en plus large. Les résultats des nageurs de l'équipe de France n'y sont certainement pas étrangers. **Difficile,**

en effet, de ne pas rêver de longueurs fluides et gracieuses lorsque l'on contemple avec admiration les victoires retentissantes de la bande à Yannick Agnel. Mais avant d'en arriver là, il faudra vous armer de courage et répéter inlassablement les mêmes gestes jusqu'à la perfection, à moins que vous ne dénchiez « Mon guide pratique pour mieux nager ». **Dans son ouvrage, Yan Pioline, maître-nageur depuis 1994 et entraîneur pendant douze ans, livre des conseils ludiques pour tous les passionnés de l'effort aquatique.**

milé à un massage qui permet de réduire le stress, d'améliorer significativement la circulation sanguine et de lutter contre la cellulite.

4. Bienfait à tous les étages

Vous le savez désormais, la natation fait travailler l'ensemble de la musculature et sculpte la silhouette. La résistance naturelle de l'eau augmente, en effet, l'intensité des mouvements et permet ainsi de tonifier tous les muscles puisque l'effort est réparti sur l'ensemble du corps. **Et pour celles et ceux qui n'auraient pas encore trouvé leur bonheur dans les bassins, sachez que la Fédération Française de Natation a lancé depuis plusieurs années l'opération Nagez Forme Santé,** dont l'objectif est de permettre aux personnes de maintenir, voire d'améliorer, leur capital santé par une pratique adaptée à leur âge et à leurs pathologies éventuelles. **Pour ce faire, des animateurs formés proposent aux nageurs des modifications techniques et pédagogiques de leurs pratiques de manière à atteindre les objectifs recherchés** (plus d'infos sur www.ffnatation.fr ou en contactant Latif Diouane au 01 41 83 87 65) •

Quelques précautions s'imposent

Même si la natation est une activité « tout en douceur », un petit échauffement des muscles et des articulations s'impose. Vous éviterez ainsi les crampes voire certains traumatismes lors des virages par exemple.

- **Les poignets** permettent à la main de bien se positionner dans l'eau. Préparez-les en leur faisant faire de petites rotations sur eux-mêmes.
- **Les coudes** seront sollicités lors de la prise d'appui sur l'eau, avec la flexion de l'avant-bras. Là encore, quelques mouvements avant de vous jeter à l'eau ne seront pas inutiles.
- N'oubliez pas **les épaules**. Ce seront des articulations très sollicitées car elles font levier entre le bras et le reste du corps. Consacrez-leur un moment en faisant l'exercice du « moulin ». Bras tendus, effectuez de grands cercles réguliers, sans à-coups. D'abord de l'arrière vers l'avant, puis l'inverse.
- **Des genoux** bien préparés vous garantiront une bonne poussée vers l'avant. Effectuez donc quelques flexions avant de plonger.
- **Les chevilles** sont également sollicitées aux moments des virages, lorsque le nageur effectue sa culbute. Pour bien les préparer à l'effort, montez sur la pointe des pieds, puis redescendez les talons une dizaine de fois.

Les conseils de Solenne

La pratique régulière de la natation va permettre :

- ❑ Le développement du tonus musculaire et du volume respiratoire.
- ❑ L'étirement et le massage des muscles.
- ❑ L'accroissement du potentiel musculaire.
- ❑ Le remodelage de la silhouette dans son ensemble : la taille, les bras, les cuisses et les jambes s'affinent, la poitrine se tonifie, le dos se renforce, les fesses se raffermissent et le ventre devient plus plat.
- ❑ Le travail en douceur de tous les organes.

**NAGEZ
FORME
SANTÉ**



“ Un rôle à jouer ”

Du haut de ses 25 ans, Coralie Balmy est l'une des nageuses les plus expérimentées de l'équipe de France de natation. Depuis sa première sélection, aux Euro 2006 d'Helsinki en petit bassin, la Martiniquaise enchaîne les courses et les médailles. Double championne d'Europe 2010 et médaillée de bronze olympique avec le relais 4x200 m nage libre, cet été à Londres, la compagne d'Alain Bernard s'est construit au fil des ans un palmarès exemplaire. Rencontre avec l'un des plus beaux sourires de la discipline.

des championnats du monde de Shanghai, en 2011, et pendant les Jeux de Londres en 2012. Il était donc logique que je le rejoigne à un moment ou à un autre.

Que penses-tu de la reconversion d'Alain Bernard en tant que consultant ?

Malheureusement, je n'ai pas eu l'occasion de le voir à l'œuvre parce qu'à chaque fois j'étais dans l'eau. J'ai tout de même pu revoir quelques images et j'ai trouvé qu'il s'en sortait plutôt bien, autant pour les commentaires que pour les interviews. Mais cela reste un métier à part entière et ce n'est pas quelque chose d'évident à maîtriser immédiatement, mais de par son expérience et ses connaissances techniques, je pense qu'il peut apporter un regard intéressant.

Est-ce que depuis sa retraite, il fait un bon homme au foyer ?

Pourquoi, vous voulez qu'il vienne faire le ménage chez vous (*rires*) ? En fait c'est paradoxal, mais depuis qu'il a arrêté de nager, il est beaucoup moins présent à la maison parce qu'il est sans cesse sollicité. Mais à chaque fois qu'il est présent, il reste fidèle à lui-même et il demeure très organisé.

À vous deux, vous collectionnez les médailles. Reste-t-il de la place à la maison ?

Les médailles nous les donnons à nos mamans. On garde tout de même les médailles des championnats du monde et des Jeux Olympiques dans une petite vitrine, mais c'est vrai que la plupart sont pour nos familles.

Tu as déjà réalisé plusieurs shooting pour des marques. Envisages-tu ton avenir dans la mode après ta carrière ?

La mode est vraiment un univers très différent. Je suis contente d'avoir fait des photos, je suis curieuse de nature et si l'occasion se présente à nouveau, je le referai avec plaisir. Cependant, je ne pense pas que cela puisse constituer une réelle reconversion.

Es-tu une Fashion victim ?

Non, pas spécialement. Après je reste une fille, donc j'aime bien faire du shopping, mais je ne vais pas forcément foncer acheter les dernières nouveautés dès

Je pense que nous sommes tous concernés par les questions environnementales. Il faut vraiment que les mentalités évoluent parce qu'il est primordial de préserver notre écosystème.

qu'elles sortent en magasin. Par contre, c'est vrai que lorsque je sors, j'aime prendre mon temps pour m'habiller. Mais je pense que toutes les filles sont comme ça, non (*rires*) ?

Tu es proche de la nature. Es-tu sensible à la cause écologique ?

Oui, c'est un sujet qui me touche. Je pense que nous sommes tous concernés par les questions environnementales. Il faut vraiment que les mentalités évoluent parce qu'il est primordial de préserver notre écosystème. Je ne suis pas une militante, mais il y a certains gestes, au quotidien, qui peuvent permettre de protéger la planète.

Comment cela se traduit-il dans ton quotidien ?

Je trie les déchets. Quand je me balade, chez moi, en Martinique, et que je vois des débris par terre, je les ramasse pour les mettre dans la poubelle. C'est un peu personnel, mais je n'apprécie pas ces négligences civiques.

À ce sujet, tu t'engages beaucoup pour la Martinique. Est-ce quelque chose qui te tiens à cœur ?

Oui, parce que même si je suis partie très tôt m'entraîner en métropole, la Martinique reste mon île natale, et j'y retourne le plus souvent possible. Et puis je suis consciente qu'en tant qu'athlète de haut niveau, j'ai un rôle à jouer, alors tout ce que je peux faire pour aider mon ancien club ou pour développer la natation, je le fais. Cette année, j'ai, par exemple, parrainé des journées portes ouvertes pour permettre aux jeunes de découvrir des sports. J'ai également

soutenu une opération de rénovation d'une ancienne habitation, ce qui a permis de faire connaître le patrimoine martiniquais aux habitants. Il y a vraiment des choses magnifiques et de très belles marches à effectuer en pleine nature. Contrairement aux idées reçues, il n'y a pas que les plages en Martinique, même si elles sont magnifiques, évidemment (*sourire*).

Justement, le week-end, es-tu plus promenade en ville ou journée télé à la maison ?

La télévision n'est pas souvent allumée à la maison. Nous sommes toujours à gauche ou à droite. En général, je préfère être active plutôt que de rester chez moi à ne rien faire. Mais quand j'y suis, j'essaie de profiter pleinement de ma famille.

Tu as donc certainement passé les fêtes de fin d'année avec tes proches. Quel était le menu du repas de Noël ?

Nous mangeons des plats traditionnels Martiniquais. Ce ne sont que des petits mets à base de cochon. Il y a du jambon caramélisé, des pâtés salés ou encore du boudin créole.

Que peut-on te souhaiter pour cette nouvelle année ?

Simplement que tout se passe bien pour moi. Que je garde la santé et la forme et que mes objectifs aboutissent, le principal étant la qualification aux championnats du monde de Barcelone (28 juillet-4 août 2013) •

Recueilli par Jonathan Cohen

Coralie, tu es licenciée au club de Mulhouse depuis le début de la saison. Qu'est-ce qui a motivé ton choix ?

Je suis très attachée à cette région. J'y ai passé toutes mes vacances d'été étant petite car j'ai beaucoup de famille en Alsace. Je continue d'y aller une à deux fois par an pour les voir. Cela me tenait à cœur de pouvoir représenter le club de Mulhouse. Ma relation avec Lionel Horter (entraîneur du club, ndlr), a également facilité les choses. Nous avons travaillé ensemble lors



KMSP/Stéphane Kempinaire

Frédéric Bousquet

Rampe de lancement

Et de quatre ! Les vendredi 15 et samedi 16 février, la Fédération Française de Natation étrennera la quatrième édition de son Meeting International à Nancy. **Une compétition inaugurée en 2009 sur deux sites (Saint-Raphaël et Strasbourg, ndlr), puis fixée en Lorraine en 2010 afin de fixer l'événement dans le calendrier.**

Le contrat est aujourd'hui rempli puisqu'à l'instar de Michel Chrétien, entraîneur de Jérémy Stravius et Mélanie Henique à Amiens, « nous organisons désormais la saison en tenant compte de ce rendez-vous national ».

Et même si le coach picard du champion du monde 2011 du 100 m dos regrette que « le meeting se situe dans une période de travail, peu propice aux chronos », il admet sans détour l'intérêt de la formule « **parce que c'est une compétition de haut niveau et que le savoir-faire des organisateurs nous incite à nous y rendre avec envie** ». En clair, toutes les conditions sont réunies pour que

les nageurs tricolores évoluent dans un contexte de haute performance, à l'instar de la genèse du projet.

« *L'intérêt sportif a toujours constitué notre principal objectif* », reconnaît Patrick Deleaval, adjoint au DTN en charge de la natation course. « **Pour les nageurs, ce rendez-vous offre une occasion unique de tester leur niveau de préparation, de tester leur capacité à enchaîner les courses tout**

en jugeant leur état de fraîcheur à quelques semaines des championnats de France (à Rennes du 9-14 avril, ndlr). » « *Le Meeting de Nancy est une compétition repère* », abonde Michel Chrétien. « *C'est un arrêt sur image, une occasion d'entériner le travail du début de saison. Et puis, n'oublions pas qu'il fédère*

également tous les acteurs de la natation française sur un week-end et qu'il est bien doté en prix, ce qui permet d'attirer pas mal de nageurs. »

Car on ne peut décemment pas restreindre le Meeting International à sa seule facette sportive. Toujours privée

d'un équipement digne de ce nom, qui pourrait lui permettre d'accueillir une compétition d'envergure mondiale, la fédération se voit dans l'obligation de prendre l'initiative pour assurer son développement. L'Open EDF contribue, aujourd'hui, à élargir l'aura de la natation française dans le monde, « *mais ce n'est pas suffisant* », assé- nait Patrick Deleaval en janvier 2011.

« **Depuis la perte de la coupe du monde en 2003, la France n'a plus accueilli de grandes compétitions de natation alors que nous disposons d'une génération exceptionnelle.** »

Un déficit partiellement comblé en novembre dernier avec les Euro de Chartres en petit bassin, qui, dans le sillage de l'Open EDF et du Meeting International, ont permis aux héros des Jeux Olympiques de Londres de communier avec leurs supporters. **Une manière aussi d'offrir aux partenaires fédéraux une exposition plus régulière tout au long de l'année et pas seulement lors des rendez-vous nationaux en petit et grand bassins.** L'occasion enfin d'asseoir un peu plus la popularité d'un sport pour lequel le public français ne cesse de se passionner •

Adrien Cadot



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 ⁽¹⁾

17€ ou 21€ ou 24.50€

Dans les hôtels Campanile et Kyriad

24.50€ ou 30€

Dans les hôtels Kyriad Prestige

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

DES SERVICES SUR-MESURE ⁽¹⁾

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

UN AVANTAGE EXCEPTIONNEL POUR LES CLUBS

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

RÉSERVEZ VOTRE SÉJOUR

@ campanile.com
kyriad.com

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.



⁽¹⁾ 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.