

# TYR



22 rue de Thann  
68200 Mulhouse

téléphone: 03 89 06 09 61  
fax: 03 89 34 28 45

e-mail: [accueil-fr@tyr.com](mailto:accueil-fr@tyr.com)

[WWW.TYR-SHOP.FR](http://WWW.TYR-SHOP.FR)

# Natation Magazine

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

## L'adieu à la reine

### Actu

➤ Lionel Horter, DTN  
page 20

### Interview

➤ Fred Bousquet  
page 28

### Dossier

➤ Le mythe de l'enfant prodige, épisode n°2  
page 34



## RIEN N'ARRÊTE L'ÉNERGIE DE L'EAU.

EDF, partenaire de la Fédération Française de Natation, est fière de soutenir l'Équipe de France de natation et lui souhaite d'aussi belles réussites qu'en 2012. Soutenez les nageurs du Team EDF sur [facebook.com/teamedf](https://www.facebook.com/teamedf).



L'énergie est notre avenir, économisons-la!

# 140

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

Natation Magazine  
N°140 • Mars 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](http://www.ffnatation.fr)

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

Directeur de la publication  
Francis Luyce

Rédacteur en chef  
Adrien Cadot  
([adrien.cadot@ffnatation.fr](mailto:adrien.cadot@ffnatation.fr))

Ont collaboré à ce numéro  
Jonathan Cohen, Jean-Pierre Chafes, Raymonde Demarle, Solenne Figues de Sainte-Marie, François Huot-Marchand, Pierre Lejeune.

Service abonnement  
Clémence Bègue,  
[clemence.begue@ffnatation.fr](mailto:clemence.begue@ffnatation.fr)  
Tél. : 01.41.83.87.70

Comité de rédaction  
Louis-Frédéric Doyez,  
David Rouger et la Direction  
Technique Nationale

Photographies  
Agence KMSP

Maquette et réalisation  
Teebird Communication

Impression  
Teebird, 156 chaussée Pierre Curie  
59200 Tourcoing  
Tél. : 03.20.94.40.62

Régie publicitaire  
Horizons Natation, TOUR ESSOR  
93, 14 rue Scandicci,  
93508 PANTIN  
Tél. : 01.41.83.87.52

Vente au numéro 5 euros

Publicités et petites annonces au  
journal et tarifs sur demande à  
[natmag@ffnatation.fr](mailto:natmag@ffnatation.fr)



## L'excellence en maître mot !

Avec 2013, un nouveau départ vient d'être donné ! Toute la natation française s'active déjà dans le sillage de ses champions olympiques, Camille Muffat, Yannick Agnel, Florent Manaudou et les membres du relais 4x100 m nage libre. **Dans quatre ans, nous avons rendez-vous avec l'histoire aux Jeux Olympiques de Rio (Brésil), où les nageurs tricolores seront attendus de pied ferme, à la hauteur du troisième rang mondial qu'ils ont acquis de haute lutte aux JO de Londres.**

Voilà le challenge qu'il nous faudra relever : confirmer après avoir gagné ! La tâche est colossale, immense. C'est un Everest qu'il va nous falloir gravir, **mais notre vivier de talents, nos clubs, nos comités départementaux et régionaux, l'ensemble des acteurs de la Fédération Française de Natation, à commencer par les élus et l'équipe du nouveau directeur technique national, Lionel Horter, se sont d'ores et déjà remis à l'ouvrage.**

Il ne suffira cependant pas de prolonger la dynamique amorcée aux Jeux Olympiques de Londres pour espérer triompher. **L'avenir ne se satisfera pas d'un remake ! Il faut tendre à l'excellence, encore et toujours, viser plus haut et plus loin, élever notre niveau d'exigence, sans cesse, et continuer d'innover.** Le haut niveau est à ce prix. Rien d'autre que l'excellence ne peut être récompensé !

Mais je ne suis pas inquiet. Notre institution a démontré par le passé qu'elle savait se remettre en question pour avancer. N'en déplaise aux sceptiques, la Fédération Française de Natation est plus vivace et mobilisée que jamais. J'en veux pour preuve la richesse de notre calendrier. **Ainsi, la ville de Montreuil héberge du 14 au 16 mars prochain la troisième édition de l'Open Make Up For Ever de natation synchronisée. Le samedi 1<sup>er</sup> juin, nous célébrerons la sixième édition de la Nuit de l'Eau avant de souffler la septième bougie de l'Open de natation, les samedi 6 et dimanche 7 juillet.**

En route pour la victoire et bonne lecture !

*Francis Luyce,  
Le Président*







10



20



26



34



46

**6. ARRÊT SUR IMAGE**

Laure Manaudou

**8. ARRÊT SUR IMAGE**

Laure Manaudou

**10. RENCONTRE**Arnaud Chassery :  
« Aller au bout de ses rêves »**12. BREVES****16. LE CHIFFRE DU MOIS**

6 211 000 Comme le nombre de téléspectateurs qui ont plongé dans la première émission de « Splash ! Le grand plongeur » diffusée sur TF1 le 8 février.

**17. A LIRE**Coup de cœur pour *Le Sport à la cinquantaine* du Dr Marc Hustache (Editions Publibook).**18. HISTOIRES D'EAU**

Laure Manaudou est-elle la plus grande nageuse tricolore de tous les temps ?

**19. ENQUÊTE**

La natation : premier sport olympique ?

**20. ACTU**

Lionel Horter, « Le DTN de toutes les disciplines »

**22. ACTU**

Open Make Up For Ever : exercice de charme

**24. ACTU**

Stage de la relève internationale au Japon

**26. ACTU**

Soirée des champions : les nageurs à l'honneur

**28. INTERVIEW**

Frédéric Bousquet : « Je vais de l'avant »

**30. NAT' COURSE**

Lacourt en reconquête

**32. PLONGEON**

Projection sur l'olympiade 2013-2016

**34. DOSSIER**

Rencontre avec Frédéric Delcourt, vice-champion olympique du 200 m dos aux JO de Los Angeles

**40. DÉCOUVERTE**

Le premier réseau du sport

**42. UN PEU D'HISTOIRE**

Les JO, remède anti-crise

**44. MON CLUB**

Montauban Natation : une grande famille

**46. CONSEILS**

Optimisez votre récupération

**48. HORS LIGNES**

Giacomo Perez-Dortona : « Ne jamais renoncer »

**50. VIE FEDERALE**

Reconduction du partenariat avec la Mutuelle des Sportifs

MAKE UP  
FOR EVER

PROFESSIONAL – PARIS

UN GRAND SPLASH  
DE FRAICHEUR......UN FLOT  
DE NOUVELLES  
TEINTES !!!!

AQUA SHADOW

Waterproof Eye Shadow Pencil

Available in 12 shades

CREATED FOR PROS, PERFECT FOR YOU.



# Laure Manaudou :

## « C'était le bon moment pour arrêter »

Elle l'a annoncé le mercredi 30 janvier, sur le plateau du *Grand Journal* de Canal+. « Oui, j'arrête et je suis enceinte », a simplement déclaré Laure Manaudou. **A 26 ans, la championne olympique 2004, également triple championne du monde et couronnée à soixante-sept reprises sur la scène nationale, a donc tiré un trait définitif sur sa carrière de nageuse.** Une fin heureuse, achevée sur l'or continental du 50 m dos aux championnats d'Europe de Chartres, qui contraste singulièrement avec la conclusion précipitée de sa première carrière, terminée dans le bouillon et les larmes des Jeux Olympiques de Pékin. **Comme elle l'avait annoncé en juin 2011, lors de l'Open EDF à Paris où elle avait officialisé son retour à la compétition, Laure a donc réussi à se qualifier pour les Jeux Olympiques de Londres, sans son compagnon Frédérick Bousquet, mais aux côtés de son cadet, Florent.** Et si ses performances londonniennes tiennent de l'anecdote, elle fut la première à se jeter dans les bras de son frère après son succès sur 50 m nage libre. Une réaction spontanée, imprévisible, qui lui sied à merveille et qui doit nous rappeler que la grande brune a toujours nagé et vécu sous le règne de l'insouciance. Sa carapace et peut-être bien plus que ça !

« Je pense que c'était le bon moment pour arrêter », a commenté celle qui a décomplexé la natation tricolore et démontré qu'à force de travail et d'abnégation les Bleus pouvaient aussi se hisser sur les podiums internationaux. « J'ai eu la chance de vivre une compétition en France, les championnats d'Europe à Chartres, la chance de pouvoir nager devant le public français. J'étais performante mais je ne sais pas si je peux encore le rester. **Cela ne dépend pas de moi malheureusement, c'est très difficile de rester la meilleure. A un moment, il a fallu prendre une décision, ne pas la prendre trop tard (...)** Et même si je suis enceinte, je n'ai pas envie de refaire le break que j'ai fait après les Jeux de Pékin. J'ai envie de rencontrer du monde. J'ai prévu de prendre des cours de media training pour apprendre à parler en public. Je pense que ça m'aidera dans ma vie future, que ce soit pour faire des séminaires ou travailler avec des gens ou continuer ma ligne de fringues avec mes sponsors et ma ligne de maillots de bain. **Ça se fera tranquillement, mais sûrement. Pour l'instant, je vais me concentrer sur ce que j'ai vraiment envie de faire et ce qui est bien pour moi.** »

A. C.



### Laure en chiffres

- 100 records battus (7 du monde, 15 d'Europe et 78 de France)
- 67 titres de championne de France
- 37 médailles internationales (22 en or, 6 en argent et 9 de bronze)
- 28 médailles européennes (13 en grand bassin et 15 en petit bassin)
- 5 clubs (USC Ambérieu, CN Melun, Canet 66, Mulhouse ON, CN Marseille)
- 4 entraîneurs (Philippe Lucas, Nicolas Manaudou, Lionel Horter, Romain Barnier)
- 3 couronnes mondiales
- 2 carrières (2001-2008 et 2011-2013)
- 1 titre olympique (400 m nage libre)



1 Première apparition. Laure, 15 ans, réalise ses premières coulées sur la scène internationale lors de l'étape de coupe du monde à Paris, les 18 et 19 janvier 2002. (Agence Vandystadt/Nicolas Gouhier)

2 La révélation. Laure, 16 ans, rafle cinq couronnes nationales sur 400, 800 et 1 500 m nage libre (records de France à la clé sur ces trois distances, ndr), 50 et 100 dos lors des championnats de France 2003 à Saint-Etienne. Trois mois plus tard, elle participe à ses premiers championnats du monde à Barcelone. (Agence Vandystadt/Nicolas Gouhier)

3 La consécration. Aux Jeux d'Athènes, Laure, 17 ans, décroche l'or olympique du 400 m, cinquante-deux ans après le sacre de Jean Boiteux aux JO d'Helsinki de 1952. En Grèce, la grande brune s'adjugera également l'argent du 800 m et le bronze du 100 m dos. (Agence Vandystadt/Nicolas Gouhier)

4 Le phénomène Manaudou. Championnats de France 2005 à Nancy, Laure répond aux demandes pressantes de ses fans. A chacune de ses apparitions publiques ou sportives, ils sont de plus en plus nombreux à la solliciter. (DPPV/Franck Faugere)

5 L'icône. Juillet 2005, Laure prend la pose devant la Tour Eiffel pour soutenir la candidature de Paris à l'organisation des Jeux Olympiques de 2012. (DPPV/Philippe Millereau)

6 L'abnégation. L'année post-olympique a été rude, entravée par de nombreuses sollicitations. Laure se qualifie in-extremis pour la finale du 400 m des Mondiaux de Montréal qu'elle remporte finalement au courage depuis la ligne huit. (DPPV/Vincent Curutchet)

7 Dans l'histoire. Sous la houlette de son coach emblématique, Philippe Lucas, Laure signe le premier record du monde de sa carrière (4'03"03 sur 400 m) aux championnats de France 2006 de Tours. (DPPV/Franck Faugere)

8 L'apothéose. Laure décroche quatre titres aux championnats d'Europe 2006 de Budapest sur 400 m (record du monde en 4'02"13), 800 m, 100 m dos et 200 m 4 nages. Une collection à laquelle elle ajoute deux bronzes avec les filles des 4x100 et 4x200 m nage libre. (DPPV/Franck Faugere)

9 Le sacre mondial. Aux Mondiaux de Melbourne, plus rien n'arrête la reine des bassins. En Australie, Laure s'offre l'or des 200 et 400 m nage libre, l'argent du 800 m et celui du 100 m dos ainsi que le bronze avec le relais 4x200 m nage libre. (DPPV/Franck Faugere)

10 La saga Manaudou. En mai 2007, Laure quitte son entraîneur Philippe Lucas pour rejoindre son compagnon Luca Marin en Italie. Au mois de juin, elle retrouve son public et ses supporters aux championnats de France de Saint-Raphaël et confirme qu'elle n'a rien perdu de son allant. (DPPV/Vincent Curutchet)





11



12



18

### La phrase

« Avant que Laure fasse du 400 m nage libre, le record de France devait être à 4'10". Si elle n'avait pas été là, j'aurais peut-être visé un record de France à 4'08". Je pensais que ma limite est bien plus haute qu'aujourd'hui. Les nageuses nationales qui ont été à ce niveau-là, on les prend forcément comme référence. Alors mes 4'01" (son chrono en finale du 400 m des championnats de France de Dunkerque, ndlr), c'est aussi grâce à Laure. » (Camille Muffat, mars 2012)



13



14



19



20



15

### Jean-Luc Manaudou : « Laure a mûri »

« Laure a mûri, elle a pris les choses avec plus de distance. Elle a une fille et elle vit avec Fred, qui a trente et un ans, elle voit la vie différemment. C'est une jeune femme posée, réfléchie. Pendant les Jeux de Londres, les gens disaient : « Pourquoi elle y est allée ? » Nous, on savait. Elle n'en avait rien à faire de rentrer en finale. Quand on a été la meilleure nageuse du monde, une finale, ça n'a aucun intérêt. Pour Laure, c'est soit gagner, soit rien. Laure savait fin mars qu'elle ne pourrait pas gagner. Elle y est allée pour nager, parce qu'elle s'était qualifiée et qu'elle n'avait volé la place de personne. Et surtout pour son frère. Dans la médaille de Florent, il y a un pourcentage qui vient de Laure. Et ce moment entre eux à Londres, c'est vraiment elle. »



21



22

### L'hommage

« Laure nous a montré à tous que l'on pouvait gagner. Elle a décomplexé la natation française. Il faut se souvenir qu'à une époque, elle était quasiment seule à porter les ambitions de notre discipline. Rien que pour ça, je pense qu'elle mérite notre respect et notre admiration. » (Alain Bernard, juin 2011)



16



17

11 Le divorce. Pour la première édition de l'Open EDF, Laure rompt avec le club de LaPresse et son coach Paolo Penso. Le déclin de la championne est amorcé. (DPPV/Eric Bretagnon)

12 La solution familiale. En septembre 2007, Laure rejoint le club d'Ambérieu-en-Bugey, présidé par son père Jean-Luc, où elle s'entraîne avec son frère aîné Nicolas. (DPPV/Franck Fauget)

13 L'espoir. En janvier 2008, Laure rejoint Lionel Horter à Mulhouse pour préparer les Jeux Olympiques de Pékin. Trois mois après le début de leur collaboration, la Française remporte le 200 m dos des Euro d'Eindhoven. (DPPV/Franck Fauget)

14 La défaite. Invaincue depuis 2004 sur son épreuve fétiche du 400 m, Laure cède sous les assauts de Coralie Balmy en finale des championnats de France de Dunkerque, qualificatifs pour les Jeux chinois. (DPPV/Stéphane Kempinaire)

15 Septième du 100 m dos et huitième du 400 m nage libre aux JO de Pékin, la championne est à terre, touchée dans son orgueil. (DPPV/Franck Fauget)

16 Septembre 2008, Laure rebondit au Cercle des Nageurs de Marseille où elle annonce au cours d'une conférence de presse qu'elle poursuit sa carrière. (DPPV/Philippe Laurens)

17 La Der. Aux Euro de Rijeka (Croatie) en petit bassin, Laure se contente du bronze du 100 m dos. Ce sera la dernière apparition de sa première carrière. (DPPV/Franck Fauget)

18 Le retour. Laure Manaudou profite de l'Open EDF pour annoncer son retour à la compétition près d'un an après avoir donné naissance à son premier enfant, Manon, qu'elle a eu avec le sprinter Frédéric Bousquet. (KMSP/Stéphane Kempinaire)

19 La renaissance. Mars 2012, Laure réalise le grand chelem sur les épreuves de dos en s'octroyant les titres des 50, 100 et 200 m, validant au passage son ticket pour les Jeux Olympiques de Londres, ses troisièmes. (KMSP/Stéphane Kempinaire)

20 Préparation olympique. Laure et Florent Manaudou prennent la pose pour immortaliser leurs qualifications aux Jeux britanniques. « C'est un rêve que l'on avait depuis que nous sommes gamins », témoigne Laure avec émotion. (KMSP/Stéphane Kempinaire)

21 Londres 2012. Pas d'exploits pour la Française, huit ans après son triomphe athénien, mais des sourires et du plaisir, notamment après la victoire surprise de son cadet Florent en finale du 50 m nage libre. La famille Manaudou compte désormais deux champions olympiques. (KMSP/Stéphane Kempinaire)

22 Le symbole. Euro de Chartres, novembre 2012. Laure et sa fille Manon sur le podium du 50 m dos. La Française enlève la dernière médaille de sa carrière, l'or évidemment, devant son public, ses amis, l'équipe de France et ses proches. (KMSP/Stéphane Kempinaire)





# “ Aller au bout de ses rêves ”

Après la Manche et les cinq continents, le spécialiste de la longue distance, Arnaud Chassery, envisage maintenant de s'attaquer à un raid aquatique de 40 km dans les eaux glacées de l'Arctique.

Pour Arnaud Chassery, traverser la Manche à la nage était un rêve d'enfant, un Everest qu'il a dompté après deux années de préparation intensive. Sa philosophie : repousser ses limites en se fixant de nouveaux objectifs pour avancer encore et toujours. De ses traversées au long cours, dont celle des cinq continents en compagnie de Philippe Croizon l'année dernière, il en a tiré un livre, *A contre-courant*, manière de témoigner de ses expériences et d'inciter aux rêves. Entretien.

#### D'où vient votre passion pour l'eau ?

J'ai été initié à la natation tout jeune par mon père, en effectuant mon baptême de plongée à l'âge de quatre ans. L'élément aquatique est un besoin fondamental pour moi. D'ailleurs, nous sommes tous restés neuf mois en gestation dans du liquide et nous sommes composés à 70 % d'eau. La natation me procure une sensation de bien-être incomparable et me donne toujours l'impression d'évacuer du stress et tout ce qu'il y a de mauvais en moi.

#### Suivez-vous les résultats des Bleus et ceux des nageurs d'eau libre ?

Bien sûr, je suis leur premier supporter ! Les exploits qu'ils réalisent à chaque compétition sont impressionnants. Quant aux nageurs d'eau libre, je pense qu'ils ne sont pas loin des meilleurs mondiaux. Les Français sont des combattants, la réussite dans cette discipline est à leur portée.

#### Quelle a été votre première expérience de traversée à la nage ?

J'ai effectué ma première traversée lorsque j'avais une dizaine d'années. C'était à Joigny, dans l'Yonne, sur une longueur de 50 mètres (*rires*).

#### Et la Manche. Dans votre ouvrage *A contre-courant* vous dites que vous en avez toujours rêvé ?

J'ai toujours pratiqué plusieurs activités sportives et j'ai toujours nourri le désir de me dépasser et de m'épanouir dans ce domaine. Certes, je n'avais pas le niveau pour être professionnel, mais je ne concevais pas ma vie autrement que dans le sport. J'ai donc décidé de partir à la montagne pour me ressourcer, et c'est là que l'idée de traverser la Manche est devenue concrète.

#### Quel sentiment prédomine après un tel exploit ?

C'est tout d'abord une joie intense, partagée avec ma famille qui m'a

J'ai essayé d'écrire cet ouvrage de manière à ce que le lecteur puisse facilement s'identifier à mon parcours de vie et chercher au fond de lui le rêve qu'il souhaite accomplir.

pleinement soutenu dans cette aventure. J'ai également ressenti un sentiment de vide après un tel aboutissement. C'est pour cela qu'après ce succès, je me suis immédiatement reconcentré sur un autre objectif.

#### Comment avez-vous été accueilli à votre retour en Bourgogne ?

Lorsque je préparais ma traversée, beaucoup s'interrogeait sur mes motivations. Après mon succès, les Bourguignons m'ont félicité et m'ont réservé un accueil très chaleureux. Aujourd'hui, de nombreuses personnes veulent s'investir et m'aider dans mes nouveaux projets. Réussir à rallier tous ces gens à ma cause constitue une vraie réussite. Mais je ne me considère pas comme un héros. L'objectif est plutôt d'encourager les gens à aller au bout de leurs rêves.

#### Est-ce le message que vous souhaitez transmettre avec votre livre ?

Bien sûr. J'ai essayé d'écrire cet ouvrage de manière à ce que le lecteur puisse facilement s'identifier à mon parcours de vie et chercher au fond de lui le rêve qu'il souhaite accomplir. Pour moi, le plus important est d'arriver au bout de sa vie en se disant que nous avons accompli notre rêve.

#### D'où vous viennent cette philosophie et cette force mentale ?

Probablement de ma famille. J'ai beaucoup observé mon père et ses frères au travail. Ce sont des hommes qui ont toujours travaillé soixante-dix heures par semaine sans jamais se plaindre. Cela m'a énormément inspiré et j'ai essayé de reproduire la même chose dans un autre domaine. Et puis l'échec était inconcevable pour moi après deux ans de sacrifices et de préparation. Quand on se fixe un objectif, il faut tout donner pour y parvenir et toujours aller de l'avant, malgré le doute et les obstacles qui peuvent apparaître.

#### Qu'est-ce que cette traversée a changé dans votre vie ?

Beaucoup de choses ont évolué. Désormais, je me consacre entièrement à la natation en étant salarié de l'association « Nager au-delà des frontières » avec Philippe Croizon. Je prépare également la création d'une fondation qui m'aidera dans mes futurs projets.

#### Justement, que reprenez-vous de cette expérience avec Philippe Croizon ?

« Nager au-delà des frontières » était une aventure incroyable. D'autant qu'avec Philippe nous avons toujours été vus de la même façon lors de notre traversée. C'est le message essentiel que nous souhaitons transmettre. Lorsque l'on regarde du sport de haut niveau, le handicap disparaît. Chacun d'entre nous a la capacité de se dépasser et de relever des exploits fabuleux. C'est pourquoi nous avons déjà d'autres projets avec Philippe, mais pas avant 2015, le temps de digérer cette formidable aventure.

#### Et à titre personnel, quels sont vos projets d'avenir ?

Je prépare actuellement une expédition en Arctique. Le parcours est long de 40 km dans une eau à -2°C. Je travaille donc avec des ingénieurs pour trouver la meilleure combinaison possible pour ne pas souffrir d'hypothermie.

Chacun d'entre nous a la capacité de se dépasser et de relever des exploits fabuleux.

#### Dans votre livre vous traitez beaucoup de l'écologie. Comment agissez-vous au quotidien ?

C'est effectivement un sujet qui me touche, car quand je nage, trop souvent je ressors avec du mazout sur les pieds. Lors de mon expédition avec Philippe Croizon, je me suis également rendu compte que les mers étaient trop polluées. J'essaie donc d'organiser la résistance à mon niveau, en participant à des conférences ou en organisant du co-voiturage. Si chaque Français mène cette action de son côté, les choses peuvent changer.

Recueilli par Jonathan Cohen

## Le saviez-vous ?

Le premier homme à avoir réussi la traversée de « l'Everest de la natation » que constitue la Manche, est l'Anglais Matthew Webb, en août 1875. La distance à parcourir est de 34 km, soit environ 800 longueurs en bassin de 50 mètres, dans une eau oscillant entre 12 et 18 degrés. En moyenne, seulement 10 % des tentatives se terminent par un succès, et seulement quatorze Français ont réussi cette prouesse.



#### A CONTRE-COURANT

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

Il lui aura fallu deux ans de préparation, seize heures de traversée et trente-quatre km de nage pour dompter l'Everest de la natation. **En traversant la Manche à la nage, Arnaud Chassery, spécialiste de natation longue distance, a relevé un challenge aux allures de rêve.** 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. **En est sorti un ouvrage, *A contre-courant*. Du rêve à la réalité, il n'y a qu'un pas !**



→ **Lezak tire sa révérence**

A 37 ans, le sprinteur américain a mis un terme à sa carrière fin janvier. Le tombeur d'Alain Bernard en finale du 4x100 m nage libre des Jeux Olympiques de Pékin en 2008, se retire avec un record impressionnant : Jason Lezak est, en effet, le premier nageur à enlever une médaille au titre du relais 4x100 m lors de quatre JO différents. En plus de l'or en 2008, le Californien a décroché l'argent en 2000 et 2012 et le bronze en 2004. « *J'ai réussi de grandes choses et j'ai dû en sacrifier beaucoup pour y arriver. Je veux juste être capable de me détendre et de profiter au maximum de mes enfants* », a commenté l'Américain en guise d'adieu.

→ **Rentrée réussie pour Bousquet**

Le « papy » de la natation française, comme aime à le surnommer Mehdy Metella, a encore un sacré coup de bras. Le Marseillais (23''65) s'est, en effet, imposé devant son beau-frère, Florent Manaudou (23''68), sur le 50 m papillon du meeting de Montpellier qui se tenait fin janvier. Le champion olympique du 50 m nage libre s'est également incliné sur 50 m brasse face à son coéquipier marseillais Giacomo Perez-Dortona (28''04 contre 28''64).

→ **Tout roule pour Alain Bernard**

On l'avait quitté au volant d'un bolide lors des « Etoiles du Sport », fin décembre, et nous l'avons retrouvé, début 2013, en combinaison de pilote au Trophée Andros d'Isola 2000. Une chose est sûre, Alain Bernard affole toujours les chronos. A bord de sa voiture électrique, le jeune retraité a pris la sixième place de sa finale. « *J'ai pris beaucoup de plaisir et j'aimerais vraiment renouveler l'expérience* », a lancé le champion olympique, amateur dans l'éternel de sensations fortes et de glisse !

→ **Phelps a (vraiment) la main verte**

Sans faire de bruit, ni déclarer ouvertement sa reconversion, le Kid de Baltimore se met de plus en plus sérieusement au golf. La preuve : l'Américain a signé un contrat avec l'équipementier Ping qui lui fournit l'ensemble de son matériel. L'ancienne terreur des bassins a disputé fin janvier l'épreuve Pro-Am du Tournoi PGA de Phoenix et sera l'un des principaux protagonistes d'une télé-réalité sur la discipline avec Hank Haney, l'ancien coach de Tiger Woods.

→ **Yang Sun sanctionné**

Le premier champion olympique chinois de l'histoire (400 et 1 500 m nage libre) a été sanctionné pour avoir manqué quarante jours d'entraînement. Yang Sun a ainsi été suspendu de toutes activités commerciales et privé dans le même temps de sa subvention mensuelle par le collègue des sports de Zhejiang.

## Carnet noir : disparition d'un géant



L'équipe de France junior aux Mondiaux de 1989. Emmanuel Ducher est le troisième debout en partant de la gauche.

La grande famille du water-polo français est en deuil depuis la disparition prématurée d'Emmanuel Ducher, 41 ans, ancien membre de l'équipe de France qui participa aux Jeux Olympiques de Barcelone en 1992, dont il était le plus jeune joueur. **Décédé le lundi 28 janvier des suites d'une longue maladie, Emmanuel était considéré par beaucoup comme le plus grand poloïste de l'histoire du water-polo français.** Pointe de formation, il avait fait les belles heures de Taverny, Nice, Marseille, Aix-les-Bains mais aussi Aix-en-Provence. Capitaine des Bleus dans les années 90, il avait également conduit le Cacel Nice en demi-finale de la coupe des clubs champions en 1993. Un club avec lequel il a remporté le championnat

de France à huit reprises. **Son tempérament et ses capacités physiques hors normes (2 m 05) lui ont même permis de disputer le All Stars Game de la discipline en 1997, qui réunit les quinze meilleurs joueurs de la planète, avant de prendre sa retraite internationale en 2000.** « *Nous ressentons une immense peine. C'était un garçon exemplaire qui représentait beaucoup pour le water-polo. On l'appréciait énormément* », s'est exprimé Paul Leccia, président du Cercle des Nageurs de Marseille. **A sa compagne Stéphanie, ainsi qu'à ses enfants Maxence (3 ans) et Kylian (9 ans), l'ensemble de la Fédération Française de Natation adresse ses plus sincères condoléances.**

## 2013 : l'année Béraud ?

Le moins que l'on puisse dire, c'est que le début de saison de Romain Béraud ne manque ni de relief ni de profondeur. **A 25 ans, le nageur d'eau libre a déjà remporté les deux premières étapes de coupe du monde de la discipline sur 10 km.** Tout d'abord à Santos (Brésil), où il s'est imposé en 2h2'26, le 27 janvier, avant de récidiver à Viedma (Argentine), le 2 février, avec un temps canon de 1h50'21. **Il a d'ailleurs devancé sur cette deuxième étape, son compatriote Damien Cattin-Vidal et l'Allemand Thomas Lurz, vice-champion olympique à Londres et grand spécialiste de la distance.**

## Yannick Agnel « l'Enfoiré »

Après Camille Lacourt, Alain Bernard, Zinedine Zidane ou encore Karim Benzema, c'était au tour de Yannick Agnel de rejoindre la célèbre troupe des Enfoirés pour sept représentations exceptionnelles au profit des « Restos du cœur ». **Le double champion olympique a ainsi pu pousser la chansonnette sur « Fais pas ci, fais pas ça » de Jacques Dutronc, sans paraître impressionné par la présence de Patrick Bruel, Pascal Obispo ou encore Matt Pokora, qui n'a pas hésité à se réjouir de sa participation sur son compte Twitter : « Avec un nouveau venu ! Notre champion de natation... Le jeune, mais immense... Yannick Agnel ! ».** Diffusion sur TF1 le 15 mars 2013.



## Un fiasco et des réponses

A la suite des JO de Londres ratés et de sombres histoires de bizutages, la Fédération Australienne de Natation avait commandé un audit pour tenter de comprendre la dérive de son équipe. Le moins que l'on puisse dire c'est que les conclusions sont accablantes. « *Il y a eu chez certains nageurs suffisamment de comportements parasites pour nuire à la vie collective du groupe (comme l'ivresse, le détournement de l'usage de certains médicaments, la violation du couvre-feu, l'intimidation d'autres athlètes, des tromperies)* », peut-on lire dans la revue fédérale australienne. « **Le niveau d'exigence, la discipline et la responsabilisation de l'équipe de natation étaient trop laxistes** », poursuit le rapport qui incrimine autant le comportement des nageurs que l'incapacité à sévir de l'encadrement. Ambiance.

**Masseglia candidat à sa succession**

L'actuel patron du sport olympique français, Denis Masseglia, devrait, selon l'Agence France Presse, briguer un second mandat lors de l'élection qui aura lieu en mai prochain. Son programme sera présenté à travers un livre intitulé *Le sport, c'est bien plus que du sport* qui sera publié en mars, et co-écrit avec Pascal Boniface, directeur de l'Institut des Relations Internationales et Stratégiques (IRIS).

## Tokyo prend exemple sur Londres

C'est en tout cas ce qu'a annoncé le président du Comité Olympique Japonais, Tsunekazu Takeda : « **Londres 2012 a donné un brillant exemple de la manière d'accueillir, organiser et célébrer des**

**Jeux Olympiques. De ce succès, nous avons retenu l'importance à accorder à l'héritage** ». Le dossier nippon prévoit notamment d'utiliser un mélange d'équipements nouveaux et d'installations



préexistantes, datant parfois des JO de 1964, dont la construction est d'ores et déjà acquise, comme le stade olympique qui sera bâti pour la Coupe du monde 2019 de rugby. **Tokyo est en concurrence avec Istanbul et Madrid pour accueillir les JO de 2020. Le vote du CIO aura lieu le 7 septembre prochain à Buenos Aires.**

→ **Stravius a « 30 millions d'amis »**

Le champion du monde 2011 du 100 m dos adore les animaux. Pas étonnant dès lors que la célèbre émission « 30 millions d'amis » diffusée sur France 3, ait consacré un reportage à l'AmiNois dans lequel on découvre le nageur entouré de Jersey et Gipsy, ses deux chiennes. Une passion si forte que Stravius aimerait, une fois sa carrière terminée, ouvrir une pension canine.

→ **Ryan Lochte a sa série**

Voici une nouvelle qui devrait réjouir les fans du beau gosse de la natation américaine. Ryan Lochte, multiple médaillé olympique et mondial, va disposer de sa propre série sur la célèbre chaîne américaine *E! Entertainment*. La série intitulée « *What would Ryan Lochte do ?* » prendra la forme d'un documentaire de six épisodes qui vous permettra de suivre le champion 24 heures sur 24, de sa préparation pour les JO de 2016 jusqu'à la création de sa propre ligne de vêtements. Preuve, si besoin en était, que la discipline ne cesse de briller sur la scène médiatique.

→ **Tyler Clary prend le volant**

En or l'année dernière à Londres sur 200 m dos, record olympique à la clé (1'53''41), l'Américain espère désormais briller en course automobile. Le nageur de 23 ans tente effectivement de décrocher une bourse pour intégrer la fameuse école de conduite Skip Barber. S'il va aussi vite en voiture que dans les bassins, il ne devrait rencontrer aucune difficulté à se hisser sur les podiums !

→ **Lefert jaune**

La vingt-quatrième campagne des « Pièces jaunes » a été lancée début janvier en compagnie du champion olympique du 4x100 m nage libre, et jeune retraité, Clément Lefert. Celui que l'on peut retrouver chaque vendredi sur TF1 dans « Splash ! Le grand plongeon » est, en effet, le parrain de cette opération qui a pour but d'améliorer le quotidien des enfants malades.

→ **Un conseiller nommé Croizon**

Depuis sa fameuse traversée des cinq continents à la nage en compagnie d'Arnaud Chassery, Philippe Croizon n'en finit plus de croquer sous les sollicitations. Un statut de héros des temps modernes qui lui confère une légitimité auprès de sportifs handicapés. C'est donc tout naturellement qu'il a rendu visite à une jeune femme hospitalisée au CHU de Poitiers et qui a dû être amputée des quatre membres. Ancienne joueuse de handball, Pernelle Marcon, a retrouvé l'envie de se battre grâce à Philippe Croizon, qui met tout en œuvre pour récolter des fonds en vue de l'achat de prothèses, qui lui permettront de se remettre au sport.



## → Agnel se met au régime

Depuis ses deux titres olympiques (200 m et 4x100 m nage libre), le Niçois ne cesse de séduire les sponsors. C'est ainsi qu'il a annoncé sur sa page Facebook, début février, avoir signé un nouveau contrat avec Scientec Nutrition, société basée dans les Alpes-Maritimes, spécialisée dans les compléments alimentaires pour sportifs. « Ceta fait maintenant plusieurs années que nous utilisons leurs compléments (BCAA, Protéines, Barres fruitées) grâce au partenariat de notre club. Je suis content que ce lien se consolide ! »

## → Adlington se retire

Après la retraite de Laure Manaudou, le monde de la natation perd une autre de ses grandes championnes. La Britannique Rebecca Adlington, 23 ans, a en effet annoncé, fin janvier, sa décision de se retirer des bassins. « Je déteste le mot retraite. J'adore la natation, mais je ne ferai plus de compétitions », a indiqué la double championne olympique du 400 et 800 m nage libre à Pékin en 2008. « Je ne peux plus travailler autant. J'ai besoin de plus de temps pour récupérer. C'est le moment pour moi de tourner la page et de me lancer de nouveaux défis. »

## → Phelps replonge

Vous en aviez rêvé, il l'a fait ! Michael Phelps a replongé dans le bassin de Baltimore sous les yeux de son ancien coach Bob Bowman, le temps d'un entraînement. Le recordman du nombre de médailles olympiques (vingt-deux dont dix-huit d'or) a couvert près de 3 000 mètres et donné de précieux conseils aux autres nageurs présents. Pas de quoi fantasmer sur un éventuel retour cependant, son coach ayant clairement affirmé sur Twitter qu'il s'agissait simplement d'une manière pour l'homme-poisson de garder la forme.

## → Alshammar renonce aux Mondiaux

La nageuse suédoise de 35 ans a annoncé, début février, qu'elle ne participerait pas aux championnats du monde de natation à Barcelone (28 juillet-4 août). La raison ? La championne du monde en titre du 50 m nage libre attend un heureux événement. « Je suis enceinte. J'ai un tout autre défi et une autre vision des choses, mais je suis comblée », a-t-elle simplement confié.

## → La rentabilité des JO

Les Jeux Olympiques de Londres ont été une réussite à bien des égards. Sur le plan sportif tout d'abord, mais également d'un point de vue économique. Au cours du troisième trimestre 2012 (juillet-septembre), les dépenses ont grimpé de 11 % alors que le nombre de touristes a lui chuté de 6 %. C'est ce que l'on nomme communément la rentabilité !

Une info, une annonce, des questions ou des remarques ?

Faites-en nous part sur [natmag@ffnotation.fr](mailto:natmag@ffnotation.fr)

## Alain Bernard entraîneur d'un jour

Le 6 février, à Sarcelles, le champion olympique a distillé de précieux conseils à des apprentis nageurs, âgés de 10 à 15 ans. **Une quarantaine d'enfants ont pu ainsi échanger avec le double champion olympique et s'entraîner à ses côtés.** « Ce n'est pas n'importe qui, bien sûr que ça met la pression », a déclaré Louis, 11 ans, licencié au club de Cergy-Pontoise. « Si je peux rendre un peu à la natation ce qu'elle m'a apporté tout au long de ma carrière, je ne vais pas m'en priver », a commenté, de son côté, le jeune retraité des bassins.



(KMSP/Stéphane Kempinaire)

## Muffat et Agnel : stars à domicile

Après un passage à Sarcelles, mi-janvier, les deux champions olympiques étaient de retour chez eux, à Nice, fin janvier. A domicile, Muffat et Agnel avaient à cœur de s'illustrer, ce dont ils ne se sont pas privés. Après s'être imposés respectivement sur 800 m (8'30''59) et 1 500 m nage libre (15'16''86), les deux fers de lance de la natation tricolore ont établi les meilleures performances mondiales de l'année sur 200 m (1'46''11 pour Agnel et 1'57''55 pour Muffat).

## Chef Manaudou !

Début février, les nageurs du CN Marseille, dont le champion olympique Florent Manaudou, ont participé à l'émission *Top Chef de M6*. Une découverte pour le cadet des Manaudou qui a pleinement savouré cette expérience culino-télévisuelle. « C'était très sympathique. Je n'ai pas vraiment l'occasion de manger dans de grands restaurants donc cela m'a permis de mesurer la palette dont disposent les grands chefs. Quand j'ai su que j'allais manger des abats, j'ai été un peu surpris parce que ce n'est pas forcément quelque chose qui me plaît d'ordinaire, mais à ma grande surprise, le plat était délicieux. » Quant à ses talents de cuisinier, « ils sont modestes » selon le médaillé d'or des JO de Londres. « En fait, je n'ai pas vraiment le temps de me préparer des petits plats. Je sais cuisiner un steak haché, mais ça ne va pas beaucoup plus loin. »

(KMSP/Stéphane Kempinaire)

Magazine  
Natation

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

Magazine  
Natation 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"/>
Adresse	<input type="text"/>
Ville	<input type="text"/>
CP	<input type="text"/>
Date	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>



# INSOLITE

## LES LONDONIENS POURRONT BIEN TÔT SE RENDRE AU BUREAU À LA NAGE

Fini les bouchons et le métro bondé. L'Anglais David Lomax a, en effet, proposé une nouvelle alternative aux travailleurs londoniens. Pourquoi ne pas se rendre au travail... à la nage. Selon le Daily Mail, une voie réservée à la natation pourrait être aménagée sur le canal Regent. « Je pense qu'il n'est pas nécessaire de développer un nouvel espace, puisque l'espace actuel n'a pas été efficacement utilisé. Nous pourrions construire un réseau réservé à la natation pour relier les régions, pour mieux utiliser le canal et permettre aux gens de nager pour se rendre au travail » a expliqué l'instigateur du projet.

## UN CHAT PERCHÉ

De plus en plus de régimes font leur apparition sur la Toile ! Des méthodes décrites comme infaillibles pour perdre du poids. Malgré tout, le sport et la natation restent le meilleur moyen pour éliminer les kilos superflus. Et cela, les propriétaires d'Holly, un chat américain de 13 ans et neuf kilos, l'ont bien compris. Voilà pourquoi ils le font nager régulièrement par session de trente minutes. Cependant, Holly n'a pour le moment aucun concurrent potentiel pour le prochain 50 m nage libre des JO dans la catégorie « animaux ». Une vidéo à retrouver sur [www.peoplepets.com](http://www.peoplepets.com)

## LES JO RURAUX

Huit mois après les JO de Londres, voici d'autres jeux qui n'ont d'olympiques que le nom. Les Jeux Olympiques ruraux de Kila Raipur, en Inde, ont lieu depuis près de soixante ans au mois de février. Chaque année, 4 000 athlètes se donnent rendez-vous pour des épreuves aussi physiques que loufoques. On retrouve ainsi des participants qui soulèvent des briques à l'aide de leurs dents, d'autres qui se font rouler dessus par un tracteur ou encore qui paradent en moto en jouant les équilibristes. Une compétition surréaliste suivie par près d'un million de spectateurs !

## > Le chiffre du mois

# 6 211 000

Comme le nombre de téléspectateurs qui ont plongé dans « Splash ! Le grand plongeon », la nouvelle émission de TF1, dont la première a été diffusée, meilleur score de la grille télévisuelle. Sans surprise, le jeu présenté par Estelle Denis, Gérard Vivès et Julie Taton (cf. photo), a principalement séduit les jeunes, 43% des 15-24 ans. Ce nouveau télé-crochet, qui met en scène des célébrités sautant jusqu'à 10 mètres de hauteur pour les plus téméraires, a également suscité de nombreux débats sur les réseaux sociaux puisque pas moins de 348 000 Tweets ont été recensés au cours de la soirée, dont 111 par seconde lors du plongeon de Gégé de « Koh Lanta » qui avait déclaré ne pas savoir nager. De très bons chiffres pour un lancement, d'autant que le programme n'avait pas forcément « bonne presse ». Mais le concept et la présence de stars, telles que Christian Califano (ancien rugbyman), le champion olympique Clément Lefert, Jean-Luc Lahaye ou encore Laury Thilleman, ont aiguisé la curiosité du plus grand nombre. Quant à la jeune retraitée des bassins, Laure Manaudou, qui jugeait les prestations de la soirée, la note de 10 pourrait lui être attribuée pour sa performance. Les cours de média training



semblent, en effet, avoir porté leurs fruits, tant la championne olympique a paru décontractée lors de ses interventions. TF1 n'a en tout cas pas caché sa satisfaction suite à ces excellents résultats, considérant que l'émission « s'imposait déjà comme un programme familial ». Une chose est sûre, le show n'a pas fait « plouf » !

J. C.

# AGENDA

## 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)

## 6-9 juin

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

## 13-16 juin

**Nat' synchro :** Championnats de France espoirs N1, Berre-l'Étang (Bouches-du-Rhône)

## 18-23 juin

**Plongeon :** Championnats d'Europe, Rostock (Allemagne)

## 20-23 juin

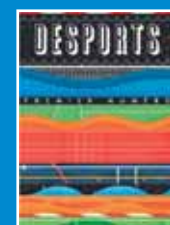
**Maîtres :** Championnats de France en bassin de 50 m, Antibes (Alpes-Maritimes)

## 22-23 juin

**Nat' course :** Finale Natathlon - 9<sup>e</sup> Trophée Lucien Zins, Tarbes (Hautes-Pyrénées)



## Et aussi...



### DESSPORTS

Collectif (sous la direction de Victor Robert et Adrien Bosc)

Editions du Sous-sol

296 pages, 20 €

Qui a dit que littérature et sport ne faisaient pas bon ménage ? Sûrement pas Victor Robert et Adrien Bosc qui viennent de lancer « la première revue de sport qui se lit avec un marque-page ». Dans ce premier numéro, vous retrouverez donc 296 pages d'articles de fond allant des JO de 1936 en passant par l'équipe de France féminine de basket, jusqu'au saute-chameau, sport national des guerriers Yéménites. Desports compile reportages historiques, analyses et textes littéraires dans une seule et même revue. Belle initiative !



### PRÉPARATION PHYSIQUE POUR L'APNÉE. PRINCIPES FONDAMENTAUX ET MISE EN PLACE

Umberto Pelizzari, Federico Mana et Roberto Chiozzotto

Editions Amphora

320 pages, 32,50 €

Qui mieux qu'Umberto Pelizzari, multiple recordman du monde en apnée statique, peut livrer les secrets de cette discipline décrite et pourtant fascinante ? Dans cet ouvrage, l'apnéiste italien, accompagné par deux autres spécialistes, désamorce les idées reçues et livre une méthode d'entraînement rigoureuse et précise, en rappelant au passage que l'apnée est un sport dangereux qui doit être impérativement encadré.



### NAISSANCE DES CHAMPIONS : LA PRÉPARATION DES ATHLÈTES FRANÇAIS

D'Etienne Bonamy

Editions Hugo Sport

192 pages, 25 €

Entre mai 2011 et mai 2012, le photographe François Rousseau a posé ses flashes à l'Insep pour assister aux entraînements des plus grands sportifs français. Un an de reportage dans les coulisses de la préparation olympique des Jeux de Londres et un ouvrage surprenant et détonnant qui révèle l'envers du décor. A consulter sans modération !

## Dernière minute

### Le musée du sport s'installe à Nice

Valérie Fourneyron, ministre des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et de la Vie associative, et Christian Estrosi, député-maire de Nice, président de la Métropole Nice Côte d'Azur, ont annoncé le jeudi 7 février dernier que le Musée National du Sport s'installerait dans l'enceinte du stade Allianz Riviera à Nice, construit pour l'Euro 2016 de football. Les aménagements débiteront dès 2013, dans un espace de 5 500 m<sup>2</sup> qui accueillera l'une des plus grandes collections d'objets sportifs au monde. Cet établissement, labellisé « Musée de France », confirme que Nice est une place forte incontournable du sport tricolore. L'occasion pour l'ensemble des visiteurs de découvrir des expositions permanentes et temporaires, répondant à une actualité précise, mais également un musée des enfants, un auditorium, une boutique et un centre de recherches. Plus d'infos sur [www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

### Gardez la forme au Mondial Body Fitness

Du 22 au 24 mars, la Porte de Versailles accueillera le salon « Mondial Body Fitness », qui s'adresse aux fans de musculation, danse ou autre Pilates. Durant trois jours, vous découvrirez les nouveautés en matière de remise en forme et rencontrerez les professionnels du secteur. Alors pour ceux qui ont pris la résolution de se mettre au sport, ce salon est « the place to be ». Plus d'infos sur [www.vivelaforme.com](http://www.vivelaforme.com).

### Destinations Nature porte de Versailles

Depuis vingt-neuf ans, plus de 50 000 visiteurs se rendent chaque année au salon Destinations Nature qui se tiendra Porte de Versailles, du 5 au 7 avril 2013. L'occasion de découvrir de nouvelles excursions terrestres ou maritimes grâce aux professionnels et aux tours opérateurs présents sur le salon. Vous pourrez également tester de nouveaux matériels de sports extrêmes et vous initier à de nouvelles disciplines toujours plus impressionnantes. Sensations fortes garanties. Plus d'infos sur [www.randonnee-nature.com](http://www.randonnee-nature.com).



## La question du mois

Laure Manaudou est-elle la plus grande nageuse tricolore de tous les temps ?

Le 30 janvier dernier, sur le plateau du *Grand Journal de Canal +*, Laure Manaudou, championne olympique 2004, a annoncé sa deuxième retraite sportive. A 26 ans, la compagne de Frédéric Bousquet a déclaré qu'elle avait non seulement atteint son objectif en participant à ses troisièmes Jeux Olympiques à Londres, mais surtout qu'elle avait redoré son image et qu'elle s'était réconciliée avec le public français.



**Camille L.** : « Laure restera comme l'une des plus grandes nageuses de l'histoire de la natation française. Personne ne peut dire le contraire. Quand à savoir si elle est la meilleure, difficile à dire. Même s'il elle a encore du chemin à parcourir, Camille Muffat me semble bien partie pour marcher dans ses pas. »

colore. Mais pour moi, c'est surtout sur le plan médiatique qu'elle a marqué les esprits. En 2012, Laure était encore la quatrième sportive préférée des Français, nettement devant Camille Muffat et Yannick Agnel, les champions olympiques de Londres. »

**Natacha T.** : « Laure restera la plus grande nageuse de notre sport. Je ne vois pas comment elle pourrait être égalée ou dépassée un jour. Elle était brillante dans l'eau et elle illuminait en dehors des bassins. »

**Florian F.** : « D'un point de vue sportif, Laure Manaudou est sans conteste la ou l'une des plus grandes nageuses de la natation tri-

**Pascal G.** : « Laure Manaudou a réalisé une immense carrière, mais tous les records et tous les champions sont faits pour être battus. Alors non, Laure n'est pas la plus grande championne tricolore de tous les temps. Et puis la mascarade médiatique qui l'a accompagnée quand elle nageait encore avait surtout des allures de foire. »

**Elise M.-F.** : « Laure a tout gagné. Ensuite, elle a eu un peu de mal à rester motivée, mais je trouve qu'elle a eu beaucoup de courage pour revenir à la compétition et encore plus de se qualifier pour les Jeux de Londres. Je considère que Laure, au même titre qu'Alain Bernard, est une immense championne. »

Le cadet de la fratrie bénéficie de l'éclairage médiatique de sa sœur, Laure Manaudou, plus qu'un nom, une référence aquatique, presque une marque. Il faut souligner aussi que la gent féminine, n'est pas restée insensible aux pectoraux du sprinter, à ses abdominaux parfaitement dessinés et à ses biceps saillants. « Il ressemble à un acteur de l'entre-deux-guerres », confie Estelle, 28 ans. « Il a un charme rétro, comme Jean Dujardin, avec un côté méditerranéen prononcé. » Waouh, le compliment est éloquent, voire intimidant. Il y a du 06 dans l'air ! Mais au-delà de ces appréciations physiques, retenons que tous les individus interrogés saluent avant tout le talent et la détermination des champions olympiques. A l'unanimité, et sans complaisance, ils reconnaissent avoir vibré tout au long de la semaine olympique. Bon, pour les épreuves, il faudra repasser, car jusqu'à preuve du contraire Camille Muffat n'a pas été titrée sur 300 m nage crawl et Yannick Agnel n'a pas remporté de 4x400 m, mais force est de constater que les figures de proue de la natation tricolore ne passent plus inaperçues. Loin de là !

Pierre Lejeune

### ON AIME

La franchise et l'abnégation du Niçois Yannick Agnel qui a évoqué, le 14 janvier dernier, les rudes séances concoctées par son entraîneur Fabrice Pellerin. « Les entraînements sont toujours aussi chauds, sinon plus. C'est surtout la quantité et la qualité des séances qui sont impressionnantes. Fabrice nous donne le programme et le temps qu'on doit réaliser sur certaines séries. Après, libre à nous d'accélérer encore plus et de voir jusqu'où on peut aller. Certains soirs, on fait tout l'entraînement à fond. A la fin, on n'a pas trop de problèmes d'insomnie. En début de saison, c'est encore tenable mais là on arrive à une période où il faut s'accrocher. »

### LA DÉCLARATION CAMILLE MUFFAT

« Même s'il y a deux ou trois ans, le 400 m nage libre n'était franchement pas ma tasse de thé, je suis un peu obligée d'avouer qu'aujourd'hui j'aime ça. J'ai été la meilleure et je pense toujours l'être donc il n'y a vraiment pas de raison de le laisser à quelqu'un d'autre. J'ai davantage à prouver et à travailler sur le 200 m nage libre, c'est un challenge intéressant à mon niveau. Je vais travailler sur mes acquis et mes points faibles », a déclaré la championne olympique du 400 m le 14 janvier dernier.

## J'ai testé pour vous...

### La popularité des champions olympiques

Voilà typiquement le genre d'enquête que j'aime mener. Rien de plus simple au fond. Définir un panel, discuter et conclure. Pour ce qui est des entretiens, je m'en suis tenu à des lieux publics : piscine, bien sûr, mais aussi restaurant et cinéma. Les discussions se sont, elles, réduites à une seule et unique question : avez-vous déjà entendu parler de Camille Muffat, Yannick Agnel et Florent Manaudou ? Et à ce petit jeu, le verdict est sans appel : un oui, franc et massif ! Les jeunes adorent Yannick Agnel. Ils s'identifient à lui, apprécient ses réparties, son sourire immense, et son insatiable soif de victoires. Les jeunes adolescentes penchent davantage en faveur de Camille Muffat. Elles se reconnaissent dans la timidité de la grande blonde, dans sa retenue et son regard frondeur. Et puis, il y a le phénomène Manaudou. Incontournable.



## La natation : premier sport olympique ?

« La natation est devenue la locomotive du sport français. » Le compliment est signé Denis Masseglia, le président du CNOSE, qui n'avait pas manqué de saluer la moisson des nageurs tricolores à l'issue des JO de Londres (sept médailles dont quatre titres, ndlr). Flatterie ou réalité ? Nous avons mené l'enquête.

Le 15 décembre dernier, *L'Équipe Magazine* délivrait son traditionnel classement des sportifs préférés des Français. Un titre purement honorifique, certes, qui permet toutefois de jauger de l'attractivité d'une discipline, de son aura médiatique et de son impact sportif. Et à ce petit jeu-là, la natation s'en est plutôt bien tirée puisque six nageurs ont intégré le top 40, soit environ 15 % des suffrages exprimés. Un score flatteur qui s'explique principalement par les résultats des Bleus aux Jeux Olympiques et l'avalanche de médailles aux championnats d'Europe de Chartres en petit bassin (vingt-neuf, un record). L'indéboulonnable Laure Manaudou se classe ainsi au quatrième rang avec 25,8 % des voix tandis que son cadet, Florent, émerge à la onzième place (15,8 %), devant 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 %). Dans le même numéro de *L'Équipe Magazine*, on notera par ailleurs que l'entraîneur niçois Fabrice Pellerin est désigné, par un jury de professionnels présidé par le sélectionneur de l'équipe de France de football, Didier Deschamps, manager de l'année 2012. Autant dire que la natation truste tous les podiums ! Un plébiscite qu'il était déjà possible d'observer en septembre dernier, lorsqu'un mois après les JO britanniques, *la Lettre de l'Économie* du sport révélait que 57 % des Français avaient été séduits par les résultats des nageurs à Londres.

« C'est évidemment une excellente nouvelle », appréciait le champion olympique Yannick Agnel, « mais gagner c'est une chose et rester en tête en est une autre. Alors oui, les gens nous soutiennent, oui nous avons signé des résultats historiques, mais ce serait une erreur de se satisfaire de ce statut. » « Il nous faut poursuivre dans cette voie et faire en sorte de demeurer l'exemple du sport français et de la natation européenne, comme l'a déclaré le président de la Ligue Européenne de Natation, Paolo Barelli, lors des championnats d'Europe de Chartres », abondait Francis Luyce, début décembre, dans la foulée de sa réélection à la tête de la Fédération Française de Natation. Alors chouette, hip hip hourra, mais gare aux excès de confiance, à toute forme de triomphalisme déplacé car, comme le rappelle le directeur général de la FFN, Louis-Frédéric Doyez : « La natation française a besoin de davantage de reconnaissance et de moyens pour relever de nouveaux challenges. Il nous faut exister toujours plus, tenir notre rang encore et encore. »

Adrien Cadot

“ Les gens nous soutiennent et nous avons signé des résultats historiques, mais ce serait une erreur de se satisfaire de ce statut. (Yannick Agnel) ”



# « Le DTN de toutes les disciplines »

Le nouveau directeur technique national, Lionel Horter, a profité du Meeting International de Nancy (15-16 février) pour présenter son équipe technique et exposer ses objectifs pour l'olympiade 2013-2016. L'ancien entraîneur de Roxana Maracineanu, Amaury Leveaux et Laure Manaudou, directeur des équipes de France jusqu'aux championnats d'Europe de Chartres en petit bassin, entend défendre les ambitions de toutes les disciplines de la fédération. Entretien.

**Lionel, dans quel état d'esprit êtes-vous à l'heure d'entamer votre mission ?**

Je suis en phase d'apprentissage, mais d'ores et déjà captivé par le rôle qui m'incombe. J'ai la volonté de travailler de concert avec toutes les forces vives de la natation française, notamment avec les élus de la FFN et le premier d'entre eux, le président Francis Luyce.

**Après avoir annoncé dans un premier temps ne pas poursuivre votre rôle de directeur des équipes de France, vous voilà directeur technique national. Pouvez-vous nous faire part de la réflexion qui a accompagné ce changement de cap ?**

J'avais annoncé que je comptais mettre un terme à ma mission après les Jeux Olympiques de Londres, mais Christian (Donzé) et le président m'ont demandé de la prolonger jusqu'aux championnats d'Europe de Chartres en petit bassin (22-25 novembre 2012). Ensuite, le décès accidentel de Christian (le 21 octobre 2012) a bouleversé l'ensemble de la natation française. Sans ce drame, nous n'en serions pas là !

**Quelle a été votre réflexion depuis votre prise de fonction ?**

Dans le cadre du système de désignation du DTN, qui a débuté mi-décembre, j'ai commencé à me pencher sur certains dossiers. Il a fallu ensuite s'atteler à la dimension humaine, ce qui réclame le plus d'énergie et le plus de temps parce qu'il faut rencontrer les acteurs de notre discipline et exposer le projet que je compte défendre ces quatre prochaines années.

« La Fédération Française de Natation apparaît sous le prisme de ses nageurs, mais l'action est beaucoup plus large. Il y a également le plongeon, la natation synchronisée, l'eau libre et le water-polo. »

**Et quel est-il ?**

La natation course constitue, évidemment, un dossier fondamental. L'objectif sera de poursuivre la dynamique actuelle avec des forces à valoriser et des faiblesses à corriger. Il faut permettre à nos nageurs de s'exprimer et à nos entraîneurs de travailler. Je considère d'ailleurs que notre équipe technique est l'une des meilleures du monde parce que nos coaches performant dans des conditions difficiles, qui sont loin d'être celles dans lesquelles évoluent leurs homologues

chinois, américains ou australiens. Mais pas question de me limiter à la seule natation course. Je serai le DTN de toutes les disciplines fédérales !

**Reste que la FFN apparaît principalement sous le prisme de la natation course.**

En effet, mais l'action de l'institution est beaucoup plus large. Il y a également le plongeon, la natation synchronisée, l'eau libre et le water-polo. Voilà pourquoi j'ai tenu à m'entourer de la meilleure équipe possible afin de pérenniser nos résultats et de soutenir l'effort de développement des disciplines en difficulté.

**Pourquoi n'y aura-t-il pas de directeur des équipes de France dans votre équipe ?**

Cela tient à mon volonté de gagner en efficacité ! Plutôt qu'un directeur des équipes de France, j'ai décidé de nommer des directeurs de discipline (cf. encadré). Patrice Cassagne sera ainsi le directeur de la natation course. Il sera sur le terrain, proche du bassin,

« La meilleure équipe possible pour pérenniser nos résultats et soutenir l'effort de développement des disciplines en difficulté. »

au contact des entraîneurs et des nageurs. Pour cette mission, je cherchais quelqu'un qui soit un technicien de l'équipe de France, un spécialiste qui en connaisse les rouages et les arcanes.

**Parallèlement, Romain Barnier sera l'entraîneur-chef de l'équipe de France. Une nouveauté.**

Je lui ai demandé de dépasser son rôle d'entraîneur pour avoir une vision plus élargie. Romain sera l'interlocuteur du DTN et du directeur de la discipline. A ce titre, il devra synthétiser les demandes et les questions des coaches du groupe France.

**Vous avez associé le rôle de Romain Barnier aux championnats du monde de Barcelone (28 juillet-4 août). Est-ce que cela sous-entend que cette mission pourrait être ensuite confiée à un autre entraîneur ?**

En accord avec le président, j'ai décidé que le poste d'entraîneur-chef serait réévalué tous les ans en fonction du mode de fonctionnement de l'équipe de France. Il est, par exemple, inenvisageable qu'un entraîneur-chef reste en poste s'il n'a pas de nageurs engagés à l'international.

**Romain Barnier supervise un groupe conséquent à Marseille. Ne craignez-vous pas que cette nouvelle mission soit incompatible avec son rôle de coach ?**

J'ai toute confiance dans sa capacité à prendre du recul pour assumer ces deux fonctions. Et puis nous le connaissons suffisamment pour savoir qu'il a une vraie qualité de distanciation parce que le job d'entraîneur-chef va impliquer d'aller au-devant des autres coaches de l'équipe de France •

*Recueilli à Nancy par Adrien Cadot*

**Lionel Horter : DTN**

**Patrice Cassagne**

DTN adjoint en charge de la logistique transversale et des compétitions internationales

**Philippe Dumoulin**

DTN Adjoint en charge de l'accompagnement du haut niveau

**Patrick Deleaval**

DTN Adjoint en charge de la gestion des cadres fédéraux et du suivi des commissions

**Les directeurs de discipline**

**Patrice Cassagne** : Natation course  
**Dominique Basset** : Water-polo  
**Corinne Ribaud** : Natation synchronisée  
**Gilles Emptoz-Lacôte** : Plongeon  
**Stéphane Lecat** : Eau libre



Open Make Up For Ever  
Montreuil, 14-16 mars 2013

### EXCLU !

Il se murmure que la troisième édition de l'Open Make Up For Ever sera le théâtre d'un retour de Virginie Dedieu. Les jeudi 14 et vendredi 15 mars, la triple championne du monde présentera, en effet, au public deux démonstrations de trois à cinq minutes, aquatiques, bien sûr, mais également aériennes. Surprise !

MONTREUIL  
OPEN  
MAKE UP FOR EVER  
NATATION SYNCHRONISÉE

(FFN/Philippe Pongent)

## Exercice de charme

« Ce partenariat permet à notre société de dépasser son rôle de marque de maquillage et de confirmer sa volonté d'éducation en formant l'équipe de France de natation synchronisée aux techniques du maquillage waterproof. »

Pour la troisième année consécutive, la ville de Montreuil accueillera l'Open Make Up For Ever, le rendez-vous prisé des passionnés de natation synchronisée. « C'est bien que la France dispose enfin d'un rendez-vous annuel de cette dimension », commentait l'an passé Virginie Dedieu, l'icône des synchros tricolores, triple championne du monde en solo (2003, 2005 et 2007). « C'est une manière de promouvoir la discipline et l'occasion pour nos nageuses de se confronter à l'élite mondiale. » Ne nous y trompons pas, l'échéance francilienne n'a rien d'une amicale des ballets aquatiques. Il s'agit bel et bien d'une compétition, acharnée et disputée. « On ne s'aligne pas pour un gala », expliquait Sara Labrousse, ancienne duettiste de l'équipe de France aujourd'hui retirée des bassins, en 2012. « On vient pour répéter les chorégraphies, tester nos enchaînements, se jauger face à des nations étrangères et présenter nos progrès aux juges. »

Et cette année, peut-être plus encore que lors des éditions précédentes, l'équipe de France aura du pain sur la planche. En effet, depuis les Jeux Olympiques de Londres, l'été dernier, le collectif senior a été largement

remanié. Le duo, composé de Sara Labrousse et Chloé Willhelm entre 2010 et 2012, a ainsi été entièrement reconstitué avec Laura Augé et Margaux Chrétien. L'équipe, qui a aussi enregistré de nombreux mouvements, s'appuiera, elle, sur Marie Annequin, Léa Catania, Maëva Charbonnier, Iphinoé Davvetas, May Jouvenez, Chloé Kautzmann, Lauriane Pontat et Lisa Richaud. On notera enfin que l'édition 2013 accueillera le duo junior (Morgane Breteille, Camille Guerre et Estel-Anaïs Hubaud) qui représentera la France lors des prochains championnats d'Europe juniors à Poznan (Pologne, 15-19 mai).

Outre le rendez-vous sportif, l'Open Make Up For Ever célèbre également le partenariat conclu en 2010 entre la marque de cosmétique et la Fédération Française de Natation. « Ce partenariat permet à notre société de dépasser son rôle de marque de maquillage et de confirmer sa volonté d'éducation en formant l'équipe de France de natation synchronisée aux techniques du maquillage waterproof », explique Jean-François Bernardi, responsable marketing de la marque. « L'objectif est aussi de présenter les produits de l'enseigne au public. Rien de tel que l'excellence d'une discipline pour mettre en exergue notre marque. » Voilà pourquoi, comme chaque année depuis l'inauguration de la compétition en janvier 2011, la marque ouvrira un stand de présentation durant l'événement. « Pendant l'Open, nous nous occupons de tout le monde : des nageuses comme du public », confirme Julie Dupy, maquil-

leuse et responsable des relations professionnelles de la marque. « Dans l'eau, les nageuses sont loin des juges et des spectateurs et il est difficile d'apercevoir leur maquillage. Ce dernier doit donc être très étiré et très coloré. Nous avons pour consignes de reproduire les mêmes thèmes pour le public. »

Adrien Cadot

### Les engagements tricolores

#### DUO LIBRE

Thème : Les clowns modernes  
Musiques : « Angelo » de Deladap, « Forain » de Decodex, « La veillée » de Yann Tiersen et « Unza » d'Emir Kusturica.  
Entraîneur : Julie Fabre

#### EQUIPE LIBRE

Thème : Le vent, chorégraphie revisitée depuis les Championnats d'Europe à Eindhoven en mai 2012  
Musiques : The door's concerto : « People of change » de Kennedy et Coleman. Composition originale de Jean-Michel Collet et Marie Boine  
Entraîneurs : Julie Fabre et Pascale Meyet

#### EQUIPE TECHNIQUE

Pas de thème en équipe technique  
Musiques : Le Chat Potté « The puss suite » de Henry Jackman, compositeur : Rodrigo y Gabriela. Composition originale de Jean-Michel Collet.  
Entraîneur : Anne Capron

BRAND  
NEW  
OPPORTUNITY!



Fédération Internationale de Natation

**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](http://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.

Photo: REUTERS



RELÈVE INTERNATIONALE  
Stage National Junior du Japon - 12 au 20 décembre 2012

# « Un choc culturel »



Débriefing avec les entraîneurs japonais.



Vue du Mont Fuji-Yama.



Le groupe d'entraînement des Japonaises à Suzuka.



La piscine de Suzuka.



Pause-déjeuner pour les cinq garçons du collectif de la relève internationale.

Pour la première fois dans l'histoire de la natation mondiale, une délégation étrangère a été conviée à participer à un stage national japonais. Une première inaugurée par une délégation tricolore composée de huit jeunes athlètes qui ont côtoyé, huit jours durant, la relève nipponne. Retour sur une expérience hors du commun en compagnie de François Huot-Marchand, cadre technique national en charge de l'accès au haut niveau.

## Huit jours d'immersion dans un stage national japonais, c'était inespéré ?

Inespéré, je ne sais pas, mais idéal ! Pourtant, ce fut long à organiser. La première proposition date de janvier 2012, mais les aspects logistiques, politiques et diplomatiques ont réclamé plusieurs mois de tractations. C'est en octobre dernier que tout s'est vraiment décidé et que nous avons eu la proposition de participer à leur stage national junior du 12 au 20 décembre. Les dates nous convenaient et tous les entraîneurs étaient intéressés.

## De combien de nageurs était constitué le groupe tricolore ?

Ils étaient huit : trois filles (Cloé Hache, Camille Gheorghiu et Marie Wattel) et cinq garçons (Luca Fasulo, Lucas Vigorito, Dylan Lavorel, Guillaume Laure et Pierre Legout). Les garçons ont été intégrés au groupe masculin basé à Fuji, aux pieds du Mont Fuji-Yama, tandis que les filles s'entraînaient avec leurs homologues nipponnes à Suzuka (cf. carte).

## Quels objectifs poursuiviez-vous avec ce stage ?

Jusqu'à cette année, la relève internationale faisait un stage au mois de janvier. En 2010, ils étaient partis à Pretoria (Afrique du Sud) et l'année dernière, c'était à Tenerife, un autre site visé par l'équipe de France. Mais de mon point de vue je ne trouvais pas ça satisfaisant, parce que les gamins avaient déjà le sentiment d'avoir un pied dans le groupe olympique. Ils étaient tout simplement en situation de confort, presque de luxe. Je ne trouvais pas ça suffisamment enrichissant et contraignant pour des athlètes en construction. Je me suis

Les nageurs japonais ont une sensation fine de l'eau et ils disposent de qualités de glisse extraordinaires.

donc dit qu'une solution était de les faire s'imprégner d'une culture aquatique forte. En France, on cite spontanément les Etats-Unis et l'Australie, mais plus proche de nous il y a la Russie et la Hongrie, et le Japon, évidemment. J'ai donc fait jouer mes réseaux et lancer des pistes pour tenter d'organiser un stage en Russie, en Hongrie ou au Japon, qui demeurerait mon option privilégiée.

## Et pourquoi le Japon ?

Pour sa culture aquatique ! Les nageurs japonais ont une sensation fine de l'eau et ils disposent de qualités de glisse extraordinaires. Ils considèrent également toutes les nages au même niveau, sans préjugés ou jugements de valeur, même s'ils entretiennent un lien très particulier avec la brasse.

## Comment l'expliquez-vous ?

Ils ont simplement identifié un truc. Un peu comme les Hongrois avec le quatre nages ou nous avec le sprint, il y a un savoir-faire, une maîtrise. Je pense aussi qu'il doit y avoir un effet Kitajima (Kosuke Kitajima est quadruple champion olympique des 100 et 200 m brasse et une véritable icône au Pays du Soleil Levant, ndlr).

## Et qu'en est-il des autres disciplines ?

Crawl, dos ou papillon, ils nagent de tout. En général, ils sont même contents de diversifier leurs séances.

En France, nous avons encore des représentations figées, notamment sur la brasse que l'on considère comme traumatisante pour les articulations, ou le papillon, qui est perçu comme une nage rébarbative. Les Japonais ont un fond de nage bien supérieur au nôtre !

C'est un peu le crédo de Fabrice Pellerin (coach des champions olympiques Camille Muffat et Yannick Agnel à l'ON Nice, ndlr), qui regrette la trop forte spécialisation de la natation française.

En France, certains entraîneurs sont encore réfractaires à l'idée de travailler la polyvalence. Mais que les choses soient claires, il ne s'agit pas de demander à un jeune enfant de nager, de plonger, de disputer des matchs de water-polo ou des ballets de natation synchronisée, la polyvalence n'est pas là. Il s'agit surtout de permettre aux jeunes nageurs de se sentir à l'aise dans toutes les formes de déplacement dans l'eau, de varier les plaisirs et de nourrir l'envie de progresser. Être un nageur complet ouvre alors à davantage de possibilités. Et la polyvalence que l'on observe chez les meilleurs nageurs mondiaux en est alors le résultat !

## Comment les huit jeunes nageurs français ont vécu ce stage ?

A court terme, ils n'ont pas aimé. Disons que ça leur a plutôt fait mal !

## Physiquement ?

Non, mentalement. Les Japonais se disent toujours cinq fois par jour, ils ont une capacité de concentration de huit heures et ils n'arrêtent jamais tant qu'un coach ne le leur demande pas. Cette discipline est très difficile à respecter et elle a déconcerté nos athlètes qui sont davantage dans un registre à « la française » avec beaucoup de créativité et d'émancipation. Le choc culturel a été important, d'autant plus pour des adolescents. Et puis les Japonais sont extraordinaires en termes de niveau d'entraînement, alors quand nos nageurs, qui font partie des meilleurs espoirs français, se sont retrouvés parfois dépassés pendant des entraînements, ça leur a fait mal, ce qui est normal après tout.

## Et sur le plan de l'entraînement, qu'avez-vous retenu de ce stage nippon ?

Nos logiques sont diamétralement opposées ! Leur méthodologie implique beaucoup de phases relâchées jusqu'à une série particulièrement violente dans laquelle ils investissent toute leur énergie. Ils ont des pics d'intensité alors que nous, en France, nous sommes davantage concentrés sur la notion d'efficacité. De la première longueur d'entraînement à la dernière, il faut que les nageurs soient efficaces, tant techniquement que physiquement. Les deux méthodes produisent des résultats et aucune n'est meilleure que l'autre. Mais c'est différent, c'est certain !

## Et dans le sens inverse, qu'est-ce que le Japonais ont, selon vous, retenu de cette collaboration ?

Ils se sont montrés très intrigués par notre technique de crawl. Leurs nageurs ont tendance à envoyer leurs bras vers l'avant tandis que nous essayons de projeter le corps en étant très efficace sur l'ensemble du mouvement. Nous avons beaucoup échangé sur ces notions et les entraîneurs nippons se sont montrés très curieux.

Hugues Duboscq et son entraîneur Christos Paparradopoulos avaient été conviés au centre national du sport de Tokyo, en 2006. A cette occasion, Hugues avait partagé un stage de dix jours avec le multiple médaillé olympique Kosuke Kitajima. A leur retour, ils avaient tous deux souligné la prépondérance du travail à sec dans l'entraînement des nageurs japonais. Avez-vous observé cette spécificité ?

Oui, je rejoins Hugues et Christos. Les Japonais sont sur les mêmes thématiques que nous en matière de préparation athlétique, avec un accent particulier sur l'ultra souplesse. Mais il faut savoir qu'à l'heure actuelle, toutes les nations aquatiques de la planète ont compris qu'il est primordial de renforcer le corps, de l'aider à se gagner pour améliorer le rendement moteur et réduire les résistances à l'avancement. C'est désormais une constante qui évolue selon les cultures et les mentalités. Au Japon, les



Leur méthodologie implique beaucoup de phases relâchées jusqu'à une série particulièrement violente dans laquelle ils investissent toute leur énergie. Ils ont des pics d'intensité alors que nous, en France, nous sommes davantage concentrés sur la notion d'efficacité.

entraînements débutent très tôt parce que les nageurs ne rentrent pas tout de suite dans l'eau. Ils s'échauffent longuement. Ils sortent aussi régulièrement du bassin pour s'entretenir avec leurs entraîneurs, et le soir, à l'issue de la séance du jour, il y a toujours du travail à sec et un débriefing pour dresser un bilan des enseignements de la journée.

## Pour finir, quel bilan personnel tirez-vous de cette expérience ?

Ce stage nous a permis de prendre conscience que d'autres nations, avec d'autres méthodes et d'autres nageurs, existaient. Lors des compétitions internationales, tout le monde se regroupe mais entretemps, tout le monde s'entraîne dur et travaille à s'améliorer. Les nageurs français ont eu la chance de vivre cette expérience « en vrai » et je suis convaincu qu'elle prendra du sens pour eux et aura un effet sur leur motivation à l'entraînement et en compétition •

Recueilli par Adrien Cadot



Soirée des champions  
17 janvier 2013

# Les nageurs à l'honneur

“  
L'émotion, le partage,  
le plaisir... C'est ce qui  
nous fait vibrer auprès  
des sportifs.”  
(Denis Massegli)

Denis Massegli, président du CNOSF, remet au président de la FFN, Francis Luyce, un prix spécial récompensant les résultats olympiques de la natation française sous le regard du champion olympique 2008 de l'épreuve reine, Alain Bernard.

Alain Bernard, retraité des bassins depuis les Jeux Olympiques de Londres, a reçu son épinglette olympique des mains de Guy Drut le 17 janvier dernier lors de la soirée des champions à la Maison du sport français.

Dans la foule des prix de début d'année récompensant les meilleurs sportifs de la saison passée, une soirée de gala s'est particulièrement démarquée : la soirée des champions. Organisée le jeudi 17 janvier 2013 à la Maison du sport français, la quatrième édition de l'événement a réuni plus de 300 athlètes de haut niveau, dont 182 médaillés d'or mondiaux et 21 médaillés olympiques 2012. On notera également que pas moins de trente-neuf fédérations sportives étaient représentées, aussi bien dans des disciplines olympiques que non-olympiques, y compris handisport, militaires et universitaires. Une grande célébration du sport français donc, unique et globale, presque une démonstration de force à l'heure d'aborder l'olympiade 2013-2016 qui doit mener les Bleus aux JO de Rio, qui a comblé d'aise le président du CNOSF, Denis Massegli.

Ce dernier a d'ailleurs tenu à rappeler que cette soirée était avant tout celles des champions tricolores et qu'elle devait d'ailleurs beaucoup à la Commission des athlètes de haut-niveau du comité olympique, en particulier à ses coprésidents, Isabelle Sévérino et Tony Estanguet. Denis Massegli a par ailleurs précisé que le rôle des dirigeants consistait avant tout à permettre à tous les athlètes « d'avoir les moyens de leur épanouissement afin qu'ils puissent ainsi procurer du

rêve aux plus jeunes qui leur succéderont peut-être un jour ». « L'émotion, le partage, le plaisir... C'est ce qui nous fait vibrer auprès des sportifs », a conclu le président du CNOSF, visiblement ému, avant de laisser la place sur scène aux athlètes.

Les champions ont alors été honorés à tour de rôle sur la scène de l'amphithéâtre Nelson Paillou. Si tous ont été chaleureusement applaudis, une ovation particulière a été réservée à six « champions des champions » désignés par leurs pairs : Hélène Cazier (char à voile), Lucie Décosse (judo), Assia El-Hanouni (athlétisme handisport), Tony Estanguet (canoë-kayak), Pascal Pereira Leal (tennis de table, sport adapté) et Jean-Michel Poulet (parachutisme). « C'était très sympa. J'ai vraiment été touché par la standing ovation », a commenté le triple champion olympique Tony Estanguet. « Ça fait vraiment plaisir de voir la Maison du sport français se lever pour soi. Ce n'est pas la première fois que je reçois une distinction, mais là, c'était particulier, ce sont les champions du monde qui m'ont mis à l'honneur et ça a une autre saveur ».

On signalera enfin qu'un prix spécial a été remis à la Fédération Française de Natation en récompense des résultats collectifs exceptionnels enregistrés par les nageurs tricolores en 2012, avec un record de sept médailles olympiques dont quatre titres (Camille Muffat sur 400 m nage libre, Yannick Agnel sur 200 m nage libre, Florent Manaudou sur 50 m nage libre et le relais 4x100 m nage libre, ndr). La remise de ce prix au président de la FFN, Francis Luyce, a notamment été l'occasion d'un hommage appuyé au directeur technique national Christian Donzé, décédé tragiquement le 21 octobre 2012. « Christian a toujours été attaché aux valeurs collectives. Il avait construit les succès de l'équipe de France sur la force du groupe et l'émulation qui pouvait en sortir », rappelait d'ailleurs Francis Luyce en décembre dernier, peu de temps après sa réélection à la tête de la Fédération Française de Natation pour un sixième mandat •

Adrien Cadot

Outre Alain Bernard, Ophélie-Cyrielle Etienne, Mylène Lazare et Jérémy Stravius ont également reçu des mains de l'ancien ministre des Sports, Guy Drut, leur épinglette olympique.



# « Je vais de l'avant »

A bientôt 32 ans, il les aura le lundi 8 avril, Frédéric Bousquet est le doyen de l'équipe de France, une figure emblématique et tutélaire d'un groupe rajeuni depuis les retraites d'Alain Bernard et Hugues Duboscq. Mais point de rôle ou de statut pour le Marseillais, juste une passion chevillée au corps et le désir de poursuivre son aventure en se nourrissant des écueils passés pour progresser. Rencontre.

**Frédéric, comment avez-vous abordé le Meeting International de Nancy, organisé moins de deux mois avant les championnats de France de Rennes (9-14 avril), eux-mêmes qualificatifs pour les Mondiaux de Barcelone (28 juillet-août) ?**

C'est une compétition intéressante pour valider le travail effectué en amont. A Nancy, je voulais avant tout emmagasiner les repères en prévision des échéances de la saison. C'est aussi une manière de casser la routine et de se retrouver dans un contexte concurrentiel.

**A vous entendre, on a le sentiment que le Meeting de Nancy est une sorte de charnière entre le travail foncier réalisé en début de saison et les compétitions en grand bassin qui s'enchaînent ensuite.**

Oui, il y a un peu de ça. A Marseille, en tout cas, nous avons entamé une intense période de travail au début du mois de janvier. On a d'abord repris avec un stage à Rio (Brésil) avant d'entamer plusieurs cycles de travail. En arrivant à Nancy, nous étions dans un cycle plus spécifique sur la vitesse et le développement physique, alors forcément, la condition n'était pas optimale.

**Meilleure, certainement, qu'aux championnats d'Europe de Chartres en petit bassin (22-25 novembre 2012), où vous ressentiez encore une gêne à l'épaule, consécutive à une déchirure musculaire.**

Cette blessure est désormais oubliée, même si on continue de surveiller mon épaule. De temps à autres, je ressens encore de petits picotements, notamment quand les charges de travail sont importantes.

**Quels souvenirs gardez-vous des championnats d'Europe de Chartres ?**

Celui, d'abord, d'une grande fête de la natation avec beaucoup de médailles et un lien étroit avec les supporters. A titre individuel, cette compétition m'a énormément rassurée quant à mon niveau de performance, parce qu'en dépit d'une blessure à l'épaule, j'ai réussi à signer mon meilleur chrono sur 50 m papillon et à m'en approcher sur 50 m nage libre, preuve que le travail effectué jusqu'alors était judicieux.

**Quels sont vos objectifs cette saison ?**

Je vise une qualification sur 50 m nage libre et 50 m papillon aux championnats du monde de Barcelone.

**Dans cette perspective, et compte-tenu de la densité du sprint tricolore, les championnats de France de Rennes constituent une échéance déterminante...**

*(Il coupe)* Comme tous les ans ! La concurrence est de plus en plus forte et chaque année on a de moins en moins le droit à l'erreur. Il est impératif d'aborder les « France » au top pour espérer se qualifier pour l'échéance estivale.

**Les erreurs qui ont été commises dans le passé sont suffisamment grossières pour ne pas être rééditées. Je vais de l'avant...**

**La désillusion des championnats 2012 de Dunkerque est-elle évacuée ?**

Non... Vous savez, je conserve un souvenir de tous les championnats natio-

naux que j'ai disputés, certains plus amers que d'autres *(sourire)*.

**En avez-vous tiré des leçons ?**

Non, pas de leçons, mais plutôt une analyse générale qui peut expliquer ce qui n'a pas fonctionné. Les erreurs qui ont été commises dans le passé sont suffisamment grossières pour ne pas être rééditées. Je vais de l'avant...

**Vous en êtes donc sorti plus fort...**

*(Sourire)* Je l'espère... Voilà aussi pourquoi ma blessure de cet hiver m'a plongé dans le doute. J'ai conscience que désormais il faut que je prenne soin de moi. Je n'ai plus le corps de mes vingt ans, alors j'essaie d'anticiper, d'être davantage dans la réflexion que dans la réaction.

*Après la désillusion des Jeux Olympiques de Londres, dont il avait manqué la qualification, Fred Bousquet entend renouer avec l'équipe de France aux Mondiaux de Barcelone, cet été.*



## Convention ENF/CIAA et Grand Nancy

En marge du Meeting International de Nancy, le président de la Fédération Française de Natation, Francis Luyce, et le président de la communauté urbaine du Grand Nancy, Maire de Nancy et ancien ministre, André Rossinot, ont signé la deuxième convention d'ouverture de l'École de Natation Française (ENF) entre le Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques (CIAA) et la communauté urbaine du Grand Nancy. Un partenariat qui s'inscrit dans la volonté du Grand Nancy d'utiliser le concept de l'ENF dans le cadre de sa politique de promotion et de développement des activités aquatiques en faveur de la sécurité de tous les pratiquants et ce, en étroite collaboration avec le CIAA et dans le respect des programmes EPS de l'Education Nationale. On notera également que la première signature de la convention d'ouverture de l'ENF à une collectivité avait été signée le mardi 24 janvier à Mérignac.

**« Ce serait fantastique de boucler la boucle et de participer au relais aux Mondiaux de Barcelone, mais l'envie d'effectuer le travail nécessaire pour réaliser un 100 m n'est plus là et je ne pourrais pas nourrir les ambitions que j'ai sur 50 m en m'investissant pleinement sur l'aller-retour. »**

**Le 4x100 m, c'est définitivement fini ?**

Je vois où vous voulez en venir, mais entre mes envies et ce qui est réalisable, il y a désormais un fossé. Alors bien sûr ce serait fantastique de boucler la boucle et de participer au relais aux Mondiaux de Barcelone, mais l'envie d'effectuer le travail nécessaire pour réaliser un 100 m n'est plus là et je ne pourrais pas nourrir les ambitions que j'ai sur 50 m en m'investissant pleinement sur l'aller-retour. Mais je soutiens toujours ce relais, même si je n'en fais plus partie •

*Recueilli à Nancy par Adrien Cadot*

## Frédéric Bousquet

**Né le 8 avril 1981**  
A Perpignan  
**Club :** CN Marseille  
**Entraîneur :** Romain Barnier  
**Palmarès :** vice-champion olympique 2008 au titre du relais 4x100 m nage libre ; vice-champion du monde 2009 du 50 m nage libre ; médaillé mondial de bronze 2009 du 100 m nage libre ; triple médaillé de bronze mondial au titre du relais 4x100 m nage libre (2003, 2007 et 2009) ; double champion d'Europe 2010 et 2012 du 50 m nage libre ; double vice-champion d'Europe 2010 et 2012 du 50 m papillon ; champion d'Europe 2010 au titre du relais 4x100 m 4 nages et champion d'Europe 2012 au titre du relais 4x100 m nage libre ; 43 titres de champion de France (33 en grand bassin et 10 en petit bassin).



Camille Lacourt a profité du Meeting International de Nancy pour se rassurer en signant 54''43 sur 100 m dos, à seulement quarante centièmes de Jérémmy Stravius (54''03).



(KMSP/Stéphane Kempinaire)

## Lacourt en reconquête

On avait quitté Camille Lacourt déçu par sa quatrième place en finale du 100 m dos des Jeux Olympiques de Londres. On l'a retrouvé au Meeting International de Nancy heureux de renouer avec la compétition et surtout rassuré par son niveau de performance. Après une parenthèse de quatre mois, le Marseillais n'a jamais semblé aussi déterminé à retrouver sa place de n°1 mondial.

Le plus dur, c'est bien connu, n'est pas de gagné une fois, mais bien de confirmer dans la durée. Camille Lacourt en a fait l'amère expérience aux Jeux Olympiques de Londres. Souvenez-vous, c'était l'été dernier. **Favori du 100 m dos, qu'il dominait alors de la tête et des épaules depuis son titre continental conquis en 2010 à Budapest, le Sudiste échoue aux pieds du podium dans la capitale britannique, abandonnant l'or olympique à l'Américain Matthew Grevers.** « La désillusion des Jeux de Londres fait partie de la vie », commente, philosophe, le Français. « Je ne vis pas dans le monde des Bisounours. Il y a des hauts et des bas, parfois douloureux. J'ai digéré cette déception,

elle va me faire grandir et mûrir dans ma vie d'homme comme dans ma carrière sportive. » Point de traumatisme donc, mais au contraire, une envie retrouvée, presque un nouveau départ. « J'avais vraiment besoin de couper après les Jeux, tant physiquement que mentalement », signale le beau gosse de la natation tricolore. « Si je voulais renouer avec le haut niveau, il fallait que je m'octroie une respiration. J'avais besoin de retrouver de la motivation pour me projeter sur les quatre années à venir. » Reste que la reprise a été douloureuse. « Il y a deux mois, je n'avais plus d'abdominaux et plus de pectoraux »,

confie le Marseillais dans un sourire. « Les quinze premiers jours d'entraînement ont été infernaux et puis c'est revenu petit à petit. Je commence enfin à ressembler à un nageur et j'ai les crocs ! » Et ça s'est vu. A Nancy, le champion du monde du 100 m dos (ex-aequo avec Jérémmy Stravius, ndlr) s'est pleinement rassuré en signant un convaincant 54''43 sur sa distance fétiche. « Je suis agréablement surpris par cette performance. Elle démontre que le travail effectué depuis le mois de janvier va dans le bon sens. Je m'attendais à ce que Jérémmy (Stravius) soit devant (54''03 à Nancy, ndlr), mais j'espérais ne pas finir à plus d'une seconde de lui. Maintenant, il va falloir continuer à bosser en prévision des championnats de France. » Parce que c'est à Rennes, du 9 au 14 avril, que l'équipe de France qui s'envolera aux Mondiaux de Barcelone prendra corps. « J'aurais la pression pour les « France » parce que je ne suis pas dans l'eau depuis très longtemps, mais je vais tout mettre en œuvre pour répondre présent », annonce le dossiste qui compte bien profiter de l'échéance espagnole pour « redevenir n°1 mondial ».

A Nancy, A. C.

# 16H-MINUIT LA RADIO SPORT



LUIS FERNANDEZ

VINCENT MOSCATO

TONY PARKER

ROLLAND COURBIS

JEAN-MICHEL LARQUÉ



LA RADIO D'OPINIONS



# Promesses d'avenir

Dans le sillage des deux titres européens de Matthieu Rosset (3 m individuel) et Audrey Labeau (3 m mixte avec le Lyonnais), le plongeon tricolore a connu une année 2012 riche de résultats et de promesses. Portée par ses deux champions, la nouvelle génération, programmée pour les Jeux Olympiques de Rio de 2016, tente désormais de se faire une place parmi l'élite de la voltige aquatique. Mais reconstruire une équipe peut, au même titre que la mise en place d'une structure performante, prendre du temps. Entre année de transition et espoirs de médailles lors des prochaines échéances, Alexandre Rochas, cadre technique national en charge de la discipline, a accepté de se projeter sur les principaux enjeux de l'olympiade 2013-2016. Décryptage.

« Il est impératif de leur laisser du temps (aux jeunes plongeurs de l'équipe de France, ndlr) pour travailler et emmagasiner de l'expérience lors des stages à l'étranger ou des compétitions. »

« Mais la pression des JO est différente, c'est un autre monde », explique celui qui est en charge, depuis cette année, des catégories seniors. Et depuis la retraite d'Audrey Labeau, la reconstruction d'une équipe performante est inévitable. « Notre collectif

Lorsque l'on interroge Alexandre Rochas sur l'année 2012, c'est un brin nostalgique qu'il nous répond. Il faut dire qu'avec trois médailles dont deux en or récoltées à Eindhoven (Pays-Bas), lors des championnats d'Europe de plongeon, la France a réussi, sans mauvais jeu de mots, une performance de haut vol. Au point de se classer deuxième nation continentale derrière les redoutables Ukrainiens. « Nous avons réalisé un excellent bilan aux Euro d'Eindhoven, c'était fantastique »,

confie-t-il dans un immense sourire. « Nous sommes donc forcément un peu déçus de la copie que nous avons rendu aux Jeux Olympiques de Londres qui n'a pas permis de confirmer l'épopée hollandaise. » Dans la capitale britannique, les Bleus ont systématiquement échoué aux portes des finales.

« Mais la pression des JO est différente, c'est un autre monde », explique celui qui est en charge, depuis cette année, des catégories seniors. Et depuis la retraite d'Audrey Labeau, la reconstruction d'une équipe performante est inévitable. « Notre collectif est jeune. La plupart de nos plongeurs ont commencé en 2009 ou 2010 et trois d'entre eux appartiennent encore à la catégorie junior. Il est impératif de leur laisser du temps pour travailler et emmagasiner de l'expérience lors des stages à l'étranger ou des compétitions. Les années qui arrivent seront charnières. Nous tenterons de les accompagner le mieux possible avec Audrey qui entraîne désormais à mes côtés, mais je peux vous assurer que la relève est prête. » L'année 2013 semble donc constituer une véritable année de transition pour la discipline, tant sportivement qu'en termes d'encadrement. D'autant que les conditions d'entraînement n'ont toujours rien d'optimales. « Nous nous en sortons tant bien que mal, mais c'est vrai que cela n'est pas toujours très simple. Le matin nous sommes à la piscine de Montreuil, où

## Bilan de l'olympiade 2009-2012

**Jeux Olympiques** - Après les deux qualifiées des JO de Pékin en 2008 (Claire Febvay et Audrey Labeau), l'équipe de France de plongeon a envoyé **cinq représentants aux JO de Londres** (Audrey Labeau, Marion Farissier, Fanny Bouvet, Matthieu Rosset et Damien Cély).

**Championnats du monde et coupes du monde** - Les Bleus cumulent **dix finales sur cinq rendez-vous internationaux** (Pékin 2008, Rome 2009, Guangzhou 2010, Shanghai 2011 et Londres 2012).

**Championnats d'Europe** - En cinq éditions continentales (Eindhoven 2008, Turin 2009, Budapest 2010, Turin 2011, Eindhoven 2012), les plongeurs du collectif national recensent **26 finales et trois médailles, dont deux titres** (Matthieu Rosset au tremplin 3 mètres et en duo mixte avec Audrey Labeau au tremplin 3 mètres également).

**Grand Prix FINA** : Là encore, **cinq échéances FINA, pour un total de 19 finales et 13 médailles.**



A l'issue des Jeux Olympiques de Londres, Audrey Labeau a mis un terme à sa carrière pour prendre en charge l'entraînement des jeunes plongeurs de l'Insep avec l'ambition de les mener jusqu'aux JO de Rio en 2016.

(KMSP/Stéphane Kempinaire)

nous sommes huit pour un tremplin. L'après-midi, à l'Insep, nous disposons de deux tremplins à sec de 1 mètre, ce qui nous oblige à fonctionner différemment. » Vous l'aurez compris l'enjeu majeur de ces quatre prochaines années concerne la mise en place d'une infrastructure performante. Il faut dire que depuis l'incendie qui a ravagé le bassin de l'Insep en 2008, la reconstruction du site est toujours en stand-by. **Alors que le chantier devait se terminer en octobre 2013, la nouvelle piscine parisienne, dont la première pierre sera posée en mars prochain, ne devrait pas voir le jour avant 2014.** « Nous l'attendons avec impatience, car elle nous permettra de fonctionner, enfin, de manière normale », reconnaît Alexandre Rochas. Malgré cela l'équipe de France ne compte pas faire de la figuration lors des prochaines échéances européennes

(à Rostock, en Allemagne, du 18 au 23 juin, ndlr) et mondiales (à Barcelone, en Espagne, du 20 au 28 juillet, ndlr). « Nos espoirs de médailles sont réels.

Tout d'abord avec Matthieu Rosset, qui tentera de conserver sa place dans la hiérarchie européenne, avant d'aller chercher une médaille mondiale à Barcelone. Pour le reste, nous allons essayer de présenter une équipe complète lors de ces deux compétitions majeures et une fois là-bas, tout est possible ».

Mais si de bonnes performances sont attendues, l'équipe de France de plongeon semble avant tout taillée pour

les prochains Jeux Olympiques brésiliens, dont la véritable préparation débutera l'année prochaine. « A Rio, dans quatre ans, l'objectif sera, pour l'équipe présente, de se qualifier pour les finales. Une fois dans les douze derniers, tout peut se passer, et tous les compétiteurs peuvent prétendre à une place sur le podium. Conduire l'équipe jusqu'à cette dernière étape sera alors primordial », projette Alexandre Rochas. Et comme le dit le proverbe : avec du temps et de la patience, on vient à bout de tout !

« Matthieu Rosset tentera de conserver sa place dans la hiérarchie européenne, avant d'aller chercher une médaille mondiale à Barcelone. »

Jonathan Cohen



# Frédéric Delcourt : « Le travail ne doit jamais empêcher le plaisir »

Champion et recordman de France à 15 ans, sélectionné olympique à 16, médaillé à 20, Frédéric Delcourt fut incontestablement un des nageurs français les plus précoces. A la lumière de son expérience personnelle et de son expertise d'entraîneur, il porte aujourd'hui un regard pertinent sur les heurts et malheurs de ces enfants « en avance sur leur temps ».

**Plus jeune champion de France de l'histoire, vous êtes incontestablement l'un des meilleurs interlocuteurs pour notre dossier consacré aux enfants prodiges...**

*(Rires)* Le terme prodige me gêne. Je dirais plutôt que j'ai accompli des performances « en avance » sur celles qu'accomplissaient d'autres nageurs de mon âge.

**Selon vous, qu'est-ce qui vous a permis d'être « en avance » ? Vous avez appris à nager très tôt ?**

Pas vraiment. Avec mes frères, on allait tous les mercredis et tous les samedis à la piscine d'Angers où on habitait. Comme ça, pour s'amuser, et c'est un maître-nageur qui a fini par nous diriger vers le club local. J'avais 7-8 ans.

**Votre physique était-il supérieur à la moyenne ?**

J'étais grand pour mon âge, mais sans avoir un physique hors normes. Pour mes premiers championnats d'Europe juniors, à Florence en 1978, tous mes adversaires faisaient même une tête de plus que moi. Il est vrai que j'avais « un an d'avance », que j'ai fait les Euro juniors dès ma première année dans la catégorie. J'ai, par contre, une grande souplesse articulaire naturelle et il faut reconnaître que c'est un avantage. Particulièrement en dos, une nage qui demande beaucoup de relâchement.

« **Le terme prodige me gêne. Je dirais plutôt que j'ai accompli des performances « en avance » sur celles qu'accomplissaient d'autres nageurs de mon âge.** »

**Vos parents étaient eux-mêmes nageurs ? Sportifs ?**

*(Rires)* Mon père ne sait pas nager, ma mère à peine ! Par contre, ils nous ont encouragés, mes frères et moi, à faire du sport, très jeunes. Pendant plusieurs années, j'ai pratiqué, en même temps, tennis, judo, foot et natation.

**Vous vous entraîniez beaucoup ?**

D'après ce que je sais sur ce qui se faisait ailleurs, j'aurais tendance à dire comme les autres. A 10-11 ans, je nageais cinq fois par semaine, à raison de cinq « bornes » par séance environ.

**Votre précocité en termes de résultat relève donc du pur don...**

*(Rires)* Non, je ne crois pas. Si on veut s'intéresser à la part d'inné et d'acquis dans ce qu'on peut appeler « ma précocité », je dirais que j'ai acquis, en pratiquant de nombreux sports très jeune, une sorte de « culture » sportive. Au plan physique, avec un corps habitué à être sollicité et à accomplir régulièrement des gestes sportifs. D'où certainement mon schéma corporel et ma bonne coordination. Mais aussi au plan psychologique. J'ai toujours aimé la compétition. J'ai toujours eu envie d'être le premier. Je n'ai jamais senti d'appréhension, ni de trac au moment de me « jeter à l'eau ». Il faut dire que c'était plutôt facile pour

moi parce que je battais souvent les autres *(Rires)*.

**Alors définitivement pas de don ?**

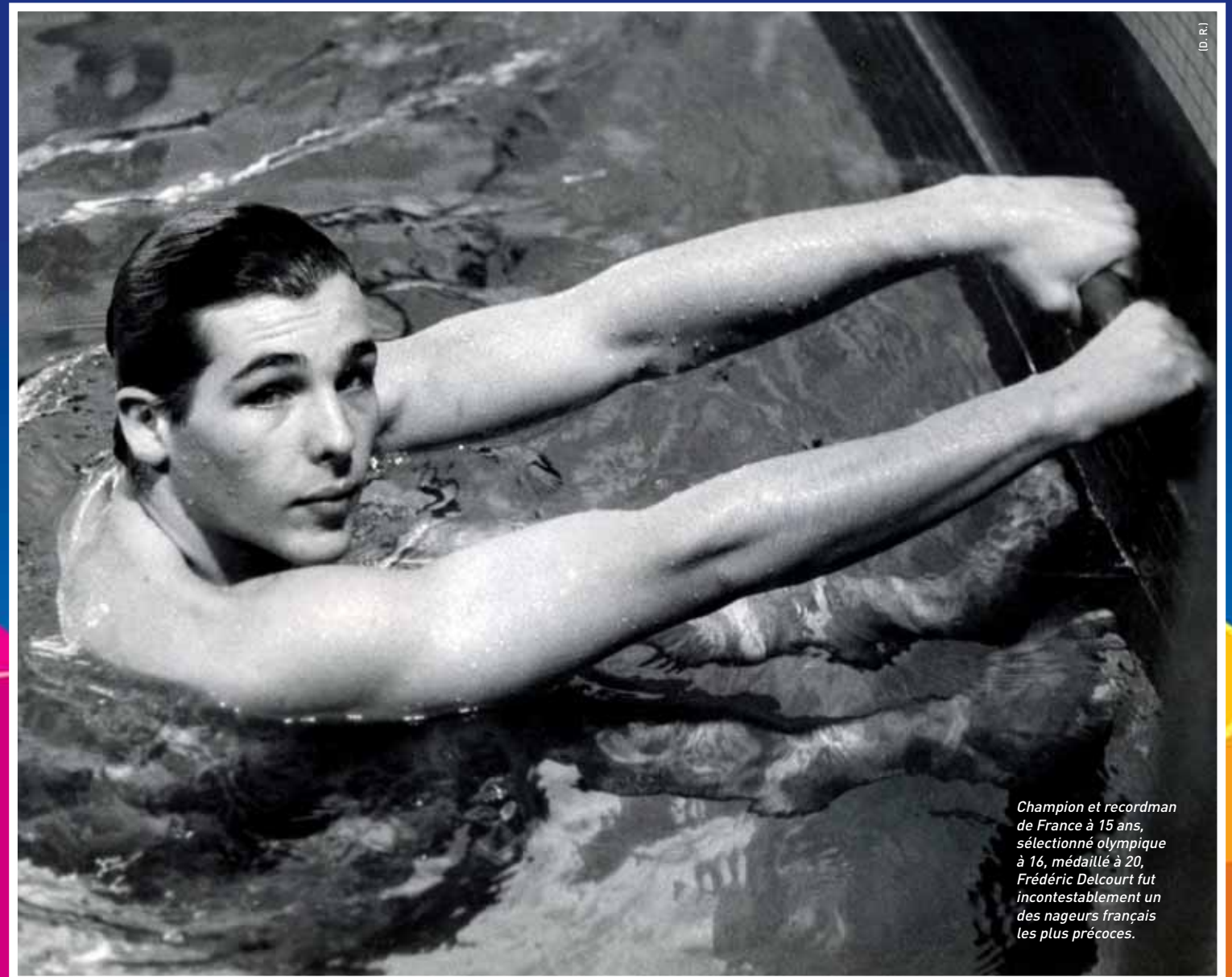
Disons que mes appuis dans l'eau étaient, au départ, intuitifs. C'est en tout cas ce qu'on m'a dit. Mes entraîneurs successifs se sont appuyés sur cette qualité pour peaufiner ma technique.

**En parlant d'entraîneurs, quel est celui qui a détecté votre « précocité » ?**

Catherine Charles. Bien connue dans le monde de la natation synchronisée, elle était, quand j'ai débuté ma « carrière », entraîneur de natation sportive. Elle m'a repéré dès ma première année au club d'Angers et elle m'a mis rapidement dans un groupe qui correspondait à mon niveau, avec des garçons et des filles plus âgés que moi.

**Votre carrière était lancée ?**

Disons que j'ai rapidement gravi les échelons. J'ai collectionné les meilleures performances par année d'âge, en particulier en dos (il détient encore la meilleure perf 14 ans sur 200 m dos en 2'12''99, ndlr). J'ai remporté les critères plusieurs années, plusieurs épreuves au meeting de Poitiers qui était alors la compétition de référence pour les catégories de jeunes... J'ai connu mes premières sélections en équipes de France jeunes avec à la clé une médaille de bronze aux Euro juniors. Entre temps, Gérard Garoff, qui était alors DTN, m'a remarqué et m'a rapidement proposé de rejoindre l'Insep où je suis rentré à 13 ans et demi et où je suis resté jusqu'à mes 18 ans. J'ai remporté mes premiers titres chez les seniors à 15 ans, participé à mes premiers Jeux Olympiques à 16 ans... >>>



Champion et recordman de France à 15 ans, sélectionné olympique à 16, médaillé à 20, Frédéric Delcourt fut incontestablement un des nageurs français les plus précoces.





Frédéric Delcourt, vice-champion olympique du 200 m dos aux Jeux de Los Angeles en 1984 et Simon Dufour, médaillé de bronze du 200 m dos aux Mondiaux de Barcelone en 2003.

» Vous passez donc rapidement du statut d'enfant prodige à celui de star de la natation française, voire internationale. A quoi devez-vous cette fulgurante progression ?

J'ai eu, avant tout, la chance de rencontrer les bonnes personnes au bon moment. Je pense à Catherine Charles, à Henri Wachter qui sera mon entraîneur pendant deux ans au SC Amiens quand mes parents déménageront dans cette ville, puis à Michel Pedroletti quand je serai à l'Insep. Ils ont tous été des entraîneurs, mais aussi des éducateurs. Aussi bien techniquement, en m'apprenant l'exigence dans le travail, en ne me laissant pas nager uniquement sur mes qualités, mais aussi psychologiquement, en sachant me ramener à la réalité, en m'inculquant l'humilité et le respect, et en m'aidant à construire mon plan de carrière.

A vous entendre, on dirait que, pour vous, tout est allé pour le mieux dans le meilleur des mondes, mais ce n'est pas le cas pour tous les enfants « précoces »...

En effet. On voit tellement de gamins avec un « gros potentiel », en termes

de gabarit ou d'aisance dans l'eau, qui sont champions de France minimes et qui galèrent deux ans plus tard pour se faire une place parmi les meilleurs cadets. Pour donner un exemple concret, je dirais que « péter » la minute au 100 m nage libre à 12 ans, ok c'est bien, mais aujourd'hui il faut gagner encore 12-13 secondes pour un podium olympique ! Le chemin est long et semé d'embûches. A ce sujet je me souviens encore d'une réflexion de Jacques Meslier, qui était alors entraîneur de l'équipe de France juniors. C'était pendant le stage de préparation d'un match France-Belgique, pour ma première sélection internationale. Il nous a dit : « Vous êtes quarante aujourd'hui, mais si vous êtes un « bon cru », on en retrouvera peut-être deux ou trois en équipe de France A » ! Et il ne s'est pas trompé. Il faut reconnaître qu'à mon époque, il n'y avait pas, dans la natation française, ni de véritable culture du très haut niveau, ni de champions de valeur internationale, comme c'est le cas aujourd'hui. C'était d'autant plus difficile, pour un jeune de se projeter dans le très haut niveau, de l'aborder par le bon bout.

Quels sont les principaux écueils qu'il faut donc éviter pour accéder au haut niveau ?

Ils sont nombreux. Si on parle du plan de carrière par exemple, trop d'entraîneurs ne vivent qu'à travers leur jeune champion et ont souvent tendance à vouloir le garder pour eux, auprès d'eux. En ce qui me concerne, c'est « Pédro » qui, à un moment donné, m'a « envoyé » à l'université de Floride où j'ai pu m'entraîner au quotidien, pendant deux ans, avec d'immenses champions comme Rowdy Gaines ou Tracy Caulkins. Ça m'a permis de démystifier, de me rendre compte que je n'étais « que le meilleur de mon village », mais ça m'a également permis de prendre confiance en moi. Sans cette expérience, voulue par mon entraîneur, sans cette confrontation avec ce qui se faisait de mieux sur la planète natation à cette époque-là, je n'aurais certainement pas été vice-champion olympique !

« Pour moi, la clé a été le plaisir de pratiquer le sport que j'aimais, le plaisir de voyager, de rencontrer des gens... Tout sacrifier pour un résultat, aujourd'hui encore, je me pose la question du bien-fondé de cette attitude. »

Mais encore...

Je pense aussi – ça a en tout cas été le cas pour moi – qu'il faut éviter la spécialisation précoce. Jusqu'à 14-15 ans, on doit bien sûr travailler la nage dans laquelle on est le plus à l'aise, mais sans excès. Dans le cas contraire, ça peut être un facteur

de lassitude, voire d'écoeurement. De façon plus générale, je dirais que le travail ne doit jamais empêcher le plaisir. Pour moi, la clé a été le plaisir de pratiquer le sport que j'aimais, le plaisir de voyager, de rencontrer des gens... Tout sacrifier pour un résultat, aujourd'hui encore, je me pose la question du bien-fondé de cette attitude.

Vous parlez très souvent de vos entraîneurs, mais l'entourage familial contribue également à l'épanouissement du jeune champion, non ?

Bien sûr. Mes parents m'ont toujours soutenu, sans jamais intervenir dans ma carrière. Ils ne sont, par exemple, jamais venus me voir en compétition

## Frédéric Delcourt

Né le 14 février 1964, Frédéric Delcourt remporte ses premiers titres individuels chez les seniors à l'occasion des championnats de France hiver à Nanterre, en 1979 (il s'adjugera au total 41 couronnes nationales - sur 50, 100, 200 m dos, 200 et 400 m 4 nages - sous les couleurs du SC Amiens puis du CN Marseille, ndlr). Recordman de France à de très nombreuses reprises sur les mêmes distances, il devient l'année suivante le premier français à nager moins de la minute sur 100 m dos. Finaliste (5<sup>e</sup>) aux Jeux Olympiques de Moscou avec le relais 4x100 m 4 nages alors qu'il n'a que 16 ans, il est médaillé de bronze sur 200 m dos l'année suivante aux Euro de Split. A 20 ans, à Los-Angeles, il devient vice-champion olympique sur sa distance de prédilection derrière l'Américain Rick Carey. Il met un terme à sa carrière internationale de nageur en 1986 en terminant huitième au sein du 4x100 m 4 nages français lors des championnats du monde qui se déroulent à Madrid. Marié, père de deux enfants, il est depuis quatre ans l'entraîneur du groupe élite du Montpellier ANUC.

## ERRATUM

Toujours aussi attentif aux choses de la natation, l'ancien CTR Jean-Pierre Le Bihan, a relevé une erreur dans la première partie de notre dossier [Natation Magazine n°139]. « C'est en effet en 1975 [et non en 2000 comme nous l'avions écrit dans le dernier numéro], sous l'autorité du DTN Gérard Garoff, que les cadres techniques ont imaginé une épreuve comportant trois courses : le 50 mètres nage libre, le 200 mètres 4 nages et le 400 libre. Cette épreuve fut qualifiée de triathlon et ouverte aux seuls benjamins ». Rendons à César...



## Le quizz des enfants prodiges

**QUESTION 1 :** Quel est le (ou la) plus jeune champion(ne) olympique de l'histoire de la natation « moderne » ?

**RÉPONSE 1 :** Beaucoup pensent à tort qu'il s'agit de la Hongroise Krisztina Egerszegi lors de son sacre sur 200 m dos en 1988 à Séoul. Elle avait alors 14 ans, un mois et neuf jours. Elle ne gardera en fait ce titre de plus jeune championne olympique de l'histoire de la natation que quatre ans. A Barcelone, la Japonaise Kyoko Iwasaki, sera en effet couronnée sur 200 m brasse à 14 ans et 6 jours. Chez les garçons, c'est son compatriote Kusuo Kitamura qui détient ce titre honorifique. Il était, en effet, âgé de 14 ans, 10 mois et 4 jours quand il remporta le 1 500 mètres nage libre des Jeux Olympiques de 1932 à Los Angeles. Si on se réfère à l'ensemble des disciplines de la Fédération Internationale de Natation, c'est la plongeuse américaine Marjorie Gestring, née le 18 novembre 1922, qui détient le titre officiel de plus jeune championne olympique de l'histoire en s'étant imposé le 12 août 1936 (à l'âge de 13 ans, 8 mois et 25 jours) à Berlin dans l'épreuve du 3 mètres.

**QUESTIONS 2 :** Quel est le (ou la) plus jeune champion(ne) du monde de l'histoire de la natation ?

**RÉPONSE 2 :** La nageuse est-allemande Ulrike Richter n'a que 14 ans, 2 mois et 19 jours lorsqu'elle remporte le titre

mondial du 100 m dos à Belgrade, le 5 septembre 1973. Une précocité qui sera hélas entachée de sombres histoires de dopage par la suite. Yulia Bogdanova (URSS) sera pour sa part sacrée championne du monde en 1978 à Berlin sur 100 m brasse à l'âge de 14 ans, 3 mois et 25 jours. Le 15 janvier 1998, Ian Thorpe devient chez lui à Perth, le plus jeune nageur à remporter un titre mondial individuel, celui du 400 m nage libre. Il n'a alors que 15 ans, 3 mois et 2 jours. A noter que deux jours plus tôt, il avait remporté le relais 4x200 m nage libre. En plongeon, la Chinoise Fu Minxia, sacrée à la plateforme de 10 mètres en 1991 à Perth, n'avait que 12 ans, 4 mois et 19 jours lors de cette performance. Ce qui fait d'elle la plus jeune championne du monde, tous sports confondus !

**QUESTION 3 :** Quel est le (ou la) plus jeune recordman [recordwoman] du monde de l'histoire de la natation ?

**RÉPONSE 3 :** C'est une nouvelle fois Ulrike Richter qui arrive en tête de ce palmarès puisqu'elle n'a que 14 ans, 2 mois et 1 jour lorsqu'elle bat le 18 août 1973 à Utrecht le record du monde du 100 m dos en 1'05''39. Le 30 mars 2001, Michael Phelps bat le record du monde du 200 m papillon (1'54''92) à l'occasion des championnats des Etats-Unis. Il a tout juste 15 ans et 9 mois.

» internationale. L'entourage des copains, des camarades d'équipe a également une grande importance. En ce qui me concerne, mes « adversaires »

m'ont toujours soutenu ou ont, en tout cas, admis ma supériorité et sont devenus, à partir de ce moment-là, des soutiens plus que des rivaux. En équipe de France, j'ai été longtemps le benjamin et, à ce titre, j'ai toujours été la mascotte, jamais le souffre-douleur. Les « grands » de l'époque, Marc Lazzaro, Pierre Andraca, m'ont appris les règles du jeu, m'ont fait partager leurs expériences du haut niveau international. A force de ne pas vivre les mêmes choses que les autres gamins de son âge, le jeune champion peut ressentir un sentiment de solitude, de décalage. Moi, mon entourage, au sens large, m'a permis d'éviter cet écueil.

**Vous mettez un terme à votre carrière internationale, relativement tôt, à 22 ans. C'est par lassitude morale ? Physique ?**

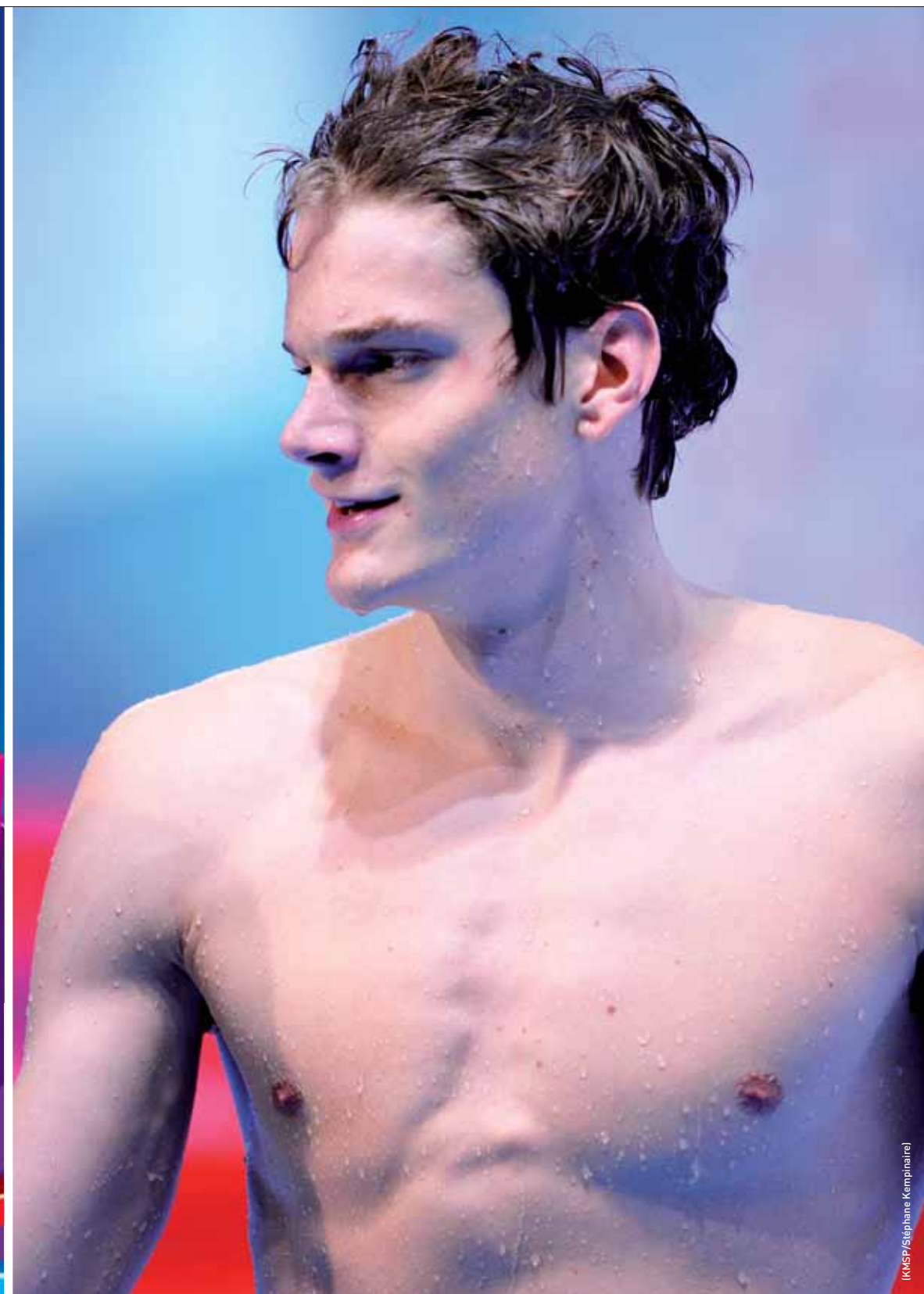
Ni l'un, ni l'autre, mais avant tout, il faut savoir que les carrières étaient beaucoup plus courtes à l'époque et

que rares étaient les nageurs qui continuaient après 20 ans ! Par conséquent, elles commençaient aussi plus tôt et finalement, il y avait beaucoup

« A force de ne pas vivre les mêmes choses que les autres gamins de son âge, le jeune champion peut ressentir un sentiment de solitude, de décalage. Moi, mon entourage, au sens large, m'a permis d'éviter cet écueil. »

de ce que vous appelez des « nageurs précoces. » Après les Jeux de Los Angeles et ma médaille sur 200 m dos, j'ai eu, en fait, l'impression d'avoir atteint mon sommet et nager sans ambition me paraissait compliqué. Il faut aussi comprendre que - encore plus « hier » qu'aujourd'hui - la natation était un sport amateur dont on vivait très chichement quand on était « en

activité ». Les aides de la Fédération permettaient à peine de survivre et, financièrement, il fallait donc très tôt penser à l'après-carrière. D'autant que mener de front carrière de haut niveau et études était - et reste - compliqué. On est en stage, en compétition parfois pendant plusieurs semaines consécutives. La déscolarisation - ou tout au moins l'interruption de la scolarité et/ou l'échec scolaire - figurent parmi les nombreux « dangers » qui guettent les nageurs précoces. J'avais d'ailleurs deux ans d'avance à l'école que j'ai perdus au fur et à mesure de ma carrière sportive !



(K&S P/S) Stéphane Kempinaire

**Vous avez connu Yannick Agnel très jeune alors qu'il était licencié au club de Nîmes et écumait les compétitions régionales où étaient engagés vos enfants. Avez-vous immédiatement reconnu en lui un « enfant prodige » ?** Vous savez que je n'aime pas ce terme, mais dès que je l'ai vu je n'ai pu qu'apprécier un certain nombre de qualités évidentes dont Yannick disposait. D'abord son physique, tout en finesse. Ensuite ses appuis et sa

technique. Il ne se battait pas avec l'eau. Tout le monde parlait déjà de lui dans la région comme d'un gamin avec un gros potentiel. C'était une pépite, mais, je me répète, il y a un fossé entre être une pépite à 15 ans et devenir champion olympique ! Son travail, ses entraîneurs et surtout son intelligence ont fait la différence. Il aurait pu prendre un autre chemin, mais il a choisi le bon ! •

Recueilli par Jean-Pierre Chafes

Brillant dans les catégories jeunes, Yannick Agnel, qui détient toujours des MPF 15 ans (200 m nage libre) et 17 ans (200 et 400 m nage libre), a poursuivi sa progression chez les seniors jusqu'à devenir champion olympique du 200 m nage libre.





Le Marseillais, Grégory Mallet, vice-champion olympique du 4x200 m nage libre, fait partie de la grande famille Life in sport depuis le début de l'aventure.

(D. R.)

## Le premier réseau du sport

A l'heure où chacun se demande combien de temps il a passé sur Facebook le mois dernier ou combien « d'abonnés » il recense sur Twitter, un réseau social inédit et novateur vient de voir le jour sur la Toile. Cette plateforme, intitulée *Lifeinsport.net*, permet à tous sportifs, professionnels ou amateurs, mais aussi aux entreprises, sponsors ou fédérations, de se réunir pour partager et échanger sur leur passion. Une première mondiale qui vous permettra peut-être de discuter, via le tchat du site, avec Camille Lacourt (champion du monde du 100 m dos, ndlr), Mylène Lazare (médaillée de bronze à Londres avec le relais 4x200 m nage libre, ndlr) ou encore Sébastien Loeb (nonuple champion du monde des rallyes, ndlr). Pour tenter d'y voir plus clair nous avons rencontré Pierre Roger, vice-champion d'Europe 2002 du relais 4x100 m 4 nages, et François Mottier, créateurs du réseau social de demain. Découverte.

Cela pourrait commencer ainsi : c'est l'histoire de deux amis d'enfance, qui, après dix ans d'éloignement, carrière oblige, se sont retrouvés comme s'ils ne s'étaient jamais quittés, un peu à la manière de la célèbre chanson de Patrick Bruel. Mais l'histoire de Life in sport ne se résume pas uniquement à cette forte amitié entre Pierre Roger, ancien pensionnaire de l'équipe de France de natation, et François Mottier, fiscaliste dans la région parisienne. « La création de ce réseau social est avant tout un travail d'équipe », explique François, presque gêné que l'attention ne se concentre que sur eux. « Nous sommes six à travailler tous les jours sur le site, et un peu à la manière d'un groupe de musique, lorsque l'un d'entre nous

« Nous nous sommes demandés pourquoi ne pas créer un portail, un lieu de rencontre pour les sportifs, leurs fans, les fédérations et les sponsors où tout le monde pourrait se regrouper. »  
(Pierre Roger)

n'est pas présent, cela fonctionne moins bien », poursuit-il. Life in sport est un projet collectif qui part d'un constat simple : « Nous nous sommes demandés pourquoi ne pas créer un portail, un lieu de rencontre pour les sportifs, leurs fans, les fédérations et les sponsors où tout le monde pourrait se regrouper », souligne Pierre Roger. « Sur Facebook, si vous cherchez Camille Lacourt, vous allez en trouver dix. Comment savoir lequel est le vrai ? Sur Life in sport, la question ne se pose pas, car nous vérifions tous les profils lors de l'inscription. Lorsque nous avons un doute, nous demandons une pièce d'identité et la photocopie de la licence, afin de vérifier l'exactitude des informations », enchaîne l'ancien dossiste. Un travail titanesque, mais nécessaire afin de préserver la qualité du site : « Le côté qualitatif est primordial, c'est la base de la réussite, et c'est en cela que nous nous différencions de tous les réseaux pouvant exister », abonde François Mottier.

« En un an, nous en sommes déjà à 1 500 membres, quand Facebook en totalisait 700 la première année. »  
(François Mottier)

Ainsi, la proximité avec le sportif est réelle, et accentuée par la présence d'un outil de discussion en ligne qui vous permet de communiquer très simplement avec votre idole. « Aujourd'hui, près de 400 sportifs de très haut niveau sont inscrits sur le site et partagent régulièrement leurs photos et vidéos. En un an, nous en sommes déjà à 1 500 membres, quand Facebook en totalisait 700 la première année. Nous ne pensions pas que cela prendrait une telle ampleur », raconte celui qui gère l'image et la carrière de nombreux athlètes. Mais si pour les fans pénétrer dans les coulisses du sport est l'intérêt

principal, qu'est-ce qui pousse nos plus grands champions et de grandes entreprises à rejoindre cette communauté ? « Un état d'esprit familial règne sur Life in sport. Les sportifs qui y viennent le font avec plaisir et peuvent discuter entre eux, chose qui n'aurait été possible que dans un gala auparavant », remarque Pierre Roger. « L'originalité réside aussi dans le modèle économique du site. Celui-ci est basé sur le principe du revenu partagé. C'est-à-dire que plus un lifemember, comme on les appelle, recensera de visite sur son profil, plus nous pourrons vendre des espaces publicitaires à des marques. Nous reversons ensuite au minimum 50% de ces recettes au membre directement, quel qu'il soit. Life in sport peut donc constituer une véritable source de revenus pour les inscrits », approfondit François Mottier. D'autant que de nombreux parte-

naires ont déjà adhéré au projet et travaillent en étroite collaboration avec le réseau social. « Le site de vente sur internet Price Minister, nous soutient depuis le début et d'ici peu, un magasin en ligne, où les sportifs pourront proposer certains produits, sera présent sur notre réseau. Mais nous avons vraiment besoin que tous les acteurs et les fans de sport se mobilisent pour que ces projets prennent forme ».

Une vraie réussite à la française, qui ne devrait pas tarder à s'exporter dans le monde entier : « Le site sera bientôt accessible aux Algériens et aux Italiens », confie François. Mais alors que demander de plus ? « Que Michael Phelps s'inscrive », rigolent les deux amis. A considérer la progression actuelle, cela ne semble être qu'une question de temps.

Jonathan Cohen



Mylène Lazare en compagnie de la judoka Gévrise Émane lors de la réception de l'équipe de France olympique au palais de l'Élysée le 17 septembre 2012.

### Témoignage

**Mylène Lazare :** « J'ai connu Life in Sport grâce à Pierre Roger, qui est un ami. Il m'a expliqué le concept du site et j'ai vraiment été séduite par le projet. Ce qui m'a plu, c'est le fait de pouvoir parler uniquement de sport. Je trouve qu'aujourd'hui, sur les réseaux sociaux, les sujets sont trop vastes. Discuter et partager nos contenus avec des sportifs et des passionnés, c'est quelque chose de très intéressant. Chacun poste des commentaires sur son sport et nous fait découvrir son univers avec une grande convivialité. Pour ma part je suis inscrite sur Twitter mais vous trouverez davantage de mes photos et de mes actualités sur Life in sport. En plus avec l'application iPhone, qui est très pratique, j'y vais tous les jours pour me tenir au courant des dernières nouvelles et publier des informations en direct depuis mon Smartphone. »



# Les JO, remède anti-crise

Tous les quatre ans, ils sont attendus avec la même impatience, la même ferveur. Les Jeux Olympiques demeurent l'événement sportif le plus médiatisé de la planète et sans doute celui que chaque pays rêverait d'organiser. Mais le choix de la ville hôte prend en compte de nombreux paramètres, à commencer par les contextes économique et politique, comme on devrait certainement le vérifier le 7 septembre prochain à Buenos Aires pour l'attribution des Jeux de 2020.

Depuis 1896, date des premiers JO à Athènes, berceau de l'olympisme, vingt-trois villes se sont succédées, et, en y regardant de plus près, certains choix n'ont rien d'anodin. **La sélection de Paris en 1900 et 1924 rendait ainsi hommage à son créateur, Pierre de Coubertin, président du Comité International Olympique (CIO) jusqu'en 1925.** La désignation de la Grèce en 2004 était vécue comme un retour aux sources, tandis que le choix de Berlin en 1936, contribuait à préserver la paix mondiale. Le contexte international a toujours eu son importance dans la décision finale. En 1908, Rome est remplacé au dernier moment par Londres, l'état de tension étant trop important en Italie. En 1920, pour les premiers JO d'après-guerre, la ville d'Anvers est choisie, en dépit de la situation de ruine dans laquelle se trouve la Belgique. **La capitale britannique est, elle, de nouveau désignée en 1948, en récompense de ses efforts durant la Seconde Guerre mondiale et de sa résistance féroce face à l'Allemagne nazie.** Jamais deux sans trois, donc,

pour le Royaume-Uni, qui, avec l'édition 2012 a frappé un grand coup et sans doute organisé, avec Barcelone vingt ans plus tôt, les plus beaux JO de l'histoire. La cérémonie d'ouverture, vue par un milliard de téléspectateurs, révéla les multiples facettes de cette immense capitale.

**Car les Jeux Olympiques, c'est aussi cela : un rendez-vous estival qui offre au pays hôte une visibilité incomparable dans le monde entier et contribue au développement de la nation organisatrice.** Le dernier exemple en date atteste de la force de relance olympique. A la suite des JO, Londres a ainsi vu ses chiffres du chômage reculés au mois d'août, passant sous la barre des 8%. En 1988, Séoul (Corée du Sud) est également désignée pour sortir le pays d'une situation économique catastrophique. L'effet olympique sera, une fois encore, vérifié.

Mais malgré ces avantages non négligeables, de moins en moins d'Etats présentent leur candidature, période de crise oblige. **Et la tendance se confirme, puisque seulement trois villes (Istanbul, Tokyo et Madrid) se disputent l'attribution des prochains Jeux de 2020, soit le plus faible total depuis 1988.** Au petit jeu des pronostics, et compte-tenu des critères avancés précédemment, on peut d'ores et déjà affirmer que Tokyo et Madrid tiennent la corde raide, au détriment de la capitale turque, que le contexte explosif du Proche-Orient ne devrait pas avantager. Au Japon, la catastrophe nucléaire de Fukushima, le 11 mars 2011, a meurtri tout un peuple et déséquilibré une économie qui sortait péniblement d'une crise de croissance qui l'avait handicapé tout au long des années 1990 et 2000. **En Espagne, le taux de chômage n'a jamais été aussi fort. Avec 21,6% de chômeurs en janvier 2013, soit plus de cinq millions des actifs, le pays n'a jamais connu pareille récession.** Sûr que dans ces conditions, un coup de pouce olympique serait le bienvenu. Verdict le 7 septembre ! •

Jonathan Cohen



(Mistobbit/Fotolia.com)

## Les vingt-huit éditions olympiques

1896 : Athènes (Grèce)  
 1900 : Paris (France)  
 1904 : Saint-Louis (USA)  
 1908 : Londres (Angleterre)  
 1912 : Stockholm (Suède)  
 1920 : Anvers (Belgique)  
 1924 : Paris (France)  
 1928 : Amsterdam (Pays-Bas)  
 1932 : Los Angeles (USA)  
 1936 : Berlin (Allemagne)  
 1948 : Londres (Royaume-Uni)  
 1952 : Helsinki (Finlande)  
 1956 : Melbourne (Australie)  
 1960 : Rome (Italie)  
 1964 : Tokyo (Japon)  
 1968 : Mexico (Mexique)  
 1972 : Munich (Allemagne)  
 1976 : Montréal (Canada)  
 1980 : Moscou (URSS)  
 1984 : Los Angeles (USA)  
 1988 : Séoul (Corée du Sud)  
 1992 : Barcelone (Espagne)  
 1996 : Atlanta (USA)  
 2000 : Sydney (Australie)  
 2004 : Athènes (Grèce)  
 2008 : Pékin (Chine)  
 2012 : Londres (Royaume-Uni)  
 2016 : Rio de Janeiro (Brésil)

« A la suite des JO, Londres a vu ses chiffres du chômage reculés au mois d'août, passant sous la barre des 8%.

»



(Vinz89/Fotolia.com)

La communication et la formation personnalisées par l'image

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

3  
Vision

sécurité  
environnement  
e-learning  
image  
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



# Une grande famille



Une fois de plus, l'union a fait la force ! Le Montauban Natation est né en cours d'année 2007 du mariage des deux clubs de la ville. Le moins que l'on puisse dire, c'est que le succès a été total, entier et franc. « **Il y a six ans, il y a eu un rapprochement entre les deux entités aquatiques de Montauban. C'est ainsi qu'après un an et demi de travail, le Montauban Natation a vu le jour. Près de 400 licenciés étaient inscrits dans chaque club, et contre toute attente, nous nous sommes très vite retrouvés avec 1 500 nageurs** », se souvient Valentin Barrau, co-président du club.

Ce qui n'est pas pour déplaire aux Montalbanais, ravis de faire partie de cette grande famille. « **Malgré le nombre important d'inscrits, il était essentiel de conserver le côté convivial et familial des deux anciens clubs. Le nageur a toujours été au centre de nos réflexions.** », poursuit Valentin Barrau. Des réflexions qui ont également abouti à la décision d'instaurer une double présidence, permettant ainsi aux dirigeants des anciens clubs de se retrouver à la tête de cette imposante association sportive. « **Jean-Claude Jouve est davantage sur le terrain, tandis que je m'occupe de la partie administrative et des partenariats** », explique Valentin Barrau. Les rôles sont parfaitement répartis et le fonctionnement bien huilé, ce qui permet de proposer un

éventail de disciplines fédérales assez large, à un coût accessible allant de 130 à 180 euros, en fonction de la catégorie. « **Il y a évidemment une école de natation course à tous les niveaux, de l'éveil aquatique jusqu'à la catégorie des maîtres. Nous avons même des nageurs internationaux comme Coralie Dobral, vice-championne de France du 50 m brasse. Des cours de natation synchronisée sont également dispensés dans notre structure. Enfin, nous accueillons des personnes en situation de handicaps.** »

Vous l'aurez compris, au Montauban Natation, il y en a pour tous les goûts et toutes les passions. Et la dynamique engagée ne semble pas menacée puisque la ville devrait se doter d'un nouveau complexe aquatique d'ici l'été 2013. **Un équipement de standing qui devrait disposer d'une fosse à plongeon et de tremplins allant de 3 à 10 mètres, afin d'accueillir les amateurs de voltiges aériennes.** Pas étonnant, dès lors, que la structure montalbanaise occupe la dix-huitième place du classement national des clubs, sur un total de 1 200. Un classement qui pourrait être bien meilleur si la dimension humaine était également prise en compte. **En effet, en organisant la Nuit de l'Eau** (qui se déroulera cette année le 1<sup>er</sup> juin prochain, ndr) **depuis sa création, le club souhaite transmettre des valeurs aux plus jeunes et sensibiliser le plus grand nombre à la sauvegarde de l'or bleu**.

Jonathan Cohen

Il était essentiel de conserver le côté convivial et familial des deux anciens clubs. Le nageur a toujours été au centre de nos réflexions.

## Montauban Natation

Présidents : Jean-Claude Jouve et Valentin Barrau

Adresse : 170, boulevard Blaise Doumerc  
82 000 Montauban

Tél : 05.63.66.53.48

Mail : montaubannatation@orange.fr

Web : www.mn82.fr

TURBO®



Partenaire Officiel des Équipes de France de Water-Polo



## Pour commander des maillots personnalisés Turbo:

Nous envoyer un mail sur l'adresse [turbofrance@turbofrance.fr](mailto:turbofrance@turbofrance.fr) afin de vous envoyer tous les documents d'informations pour pouvoir passer votre commande (Conditions de Ventes, Tarifs, Informations sur la personnalisation, Patrons des Maillots Turbo, Bon de commande Turbo ...). Minimum de 10 pièces par Coupe de maillot (panaché dans toutes les tailles souhaitées). Nous faire parvenir votre logo en format vectoriel (.ia ou .eps) avec le détail de ce que vous souhaitez sur votre maillot (emplacement des logos, couleurs, inscription, typographie ...), notre dessinateur préparera une proposition de dessin (BAT). Si vous n'avez pas d'idée, une création originale sera présentée par notre dessinateur. Si nous n'avons pas notre logo en format vectoriel, notre dessinateur le vectori-

sera, les frais de vectorisation sont de 72.60 € TTC. Vous pouvez créer vous même le maillot Turbo, nous envoyons le patron du maillot. Il suffit de nous le renvoyer en format vectoriel, notre dessinateur le validera pour la conformité avec la production. Le tissu étant ultra-résistant, les maillots Turbo taillent petits. Mieux vaut prendre une taille au dessus pour les hommes et 2 pour les femmes. Nous faire parvenir après validation du BAT (bon à tirer) le bon de commande Turbo par mail. Nous enregistrons la commande, lançons la production et vous envoyons la facture avec les modalités de paiement. Délai est d'un mois à réception du bon de commande et après validation du dessin. Pour de plus amples renseignements, contactez-nous par mail sur [turbofrance@turbofrance.fr](mailto:turbofrance@turbofrance.fr)

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



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



# Optimisez votre récupération



**Solenne Figues 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.

Comment récupérer? Pourquoi récupérer? Quels sont les gestes simples à ne pas oublier après un entraînement ou une compétition? La récupération du sportif est encore trop souvent négligée, par manque de temps et de connaissances, et pourtant, il est si simple d'optimiser ses séances en préservant son organisme. Dans cet article, je vous propose de passer en revue les différentes méthodes de récupération, les plus efficaces mais aussi les plus originales.

Solenne Figues de Sainte-Marie

## POURQUOI EST-IL NECESSAIRE DE RECUPERER ?

D'abord, pour **éliminer les déchets (acide lactique) produits par le muscle**. Pour cela, le corps a besoin d'être réoxygéné afin que les cellules ne soient pas en souffrance. Ensuite, pour **drainer les tissus et améliorer la circulation sanguine**. Récupérer permet également de **combler le stock des substrats et minéraux consommés**. En effet, tout effort, même minime, va solliciter des macronutriments (glucides, lipides, protéines) et micronutriments (fer, magnésium, sodium, potassium) qui sont en circulation ou en réserve dans notre organisme. Or, le corps a besoin de tous ces nutriments pour pouvoir fonctionner correctement. On récupère enfin pour **obtenir une détente psychique, bénéfique pour tout l'organisme**.

## QU'EST-CE QUE LA RECUPERATION ACTIVE ?

En fin de séance, il est primordial d'opérer un retour au calme pendant 5 à 15 minutes en fonction de la durée et de l'intensité de l'entraînement. **Cette récupération active doit être réalisée en nageant avec des pulsations oscillant entre 110 et 130 battements par minute**. Cette activité ralentie permettra d'augmenter les apports en oxygène et la vitesse de circulation du sang pour favoriser le drainage des toxines.

## Le savez-vous ?

Comment mesurer ses pulsations cardiaques lors de la récupération active? Fastoche. Pour cela, munissez-vous d'une montre, placez votre index et votre majeur au niveau de la carotide et comptez le nombre de pulsations sur 15 secondes. Multipliez ensuite par quatre pour connaître le nombre de battements cardiaques par minute.

## EST-IL NECESSAIRE DE S'HYDRATER ?

Nous transpirons pendant l'effort, dans l'eau tout autant, mais nous ne le ressentons pas et pourtant nous perdons des sels et de l'eau par sudation. **Il faut donc boire au moins 750 ml d'eau à petites gorgées pour une heure d'effort**. A la fin d'une séance très intense, il est nécessaire de se réhydrater avec une boisson légèrement sucrée (de l'eau avec du miel, du citron et du sel) qui va permettre de compenser les pertes minérales et énergétiques (glucides, sodium, vitamines...). **Lors du repas qui suit un effort lactique (effort maximum de trente secondes à trois minutes), il peut être intéressant de consommer une boisson bicarbonatée (eau gazeuse) car elle tamponne l'acidose présente dans les muscles**.

## QUE FAUT-IL MANGER PENDANT L'EFFORT ?

Si vous nagez après un repas, il n'est pas nécessaire de manger pendant l'effort. En revanche, si la fin du dernier repas est éloignée de plus de quatre heures, deux solutions s'offrent à vous : **consommer une barre de céréales ou une collation trente minutes avant l'entraînement ou vous satisfaire de petites rations glucidiques (sucrées) pendant l'effort afin d'éviter les « coups de pompe »**.

## QUE FAUT-IL MANGER APRES L'EFFORT ?

Après une séance, il faut restructurer le stock de glycogène, de vitamines et de sels minéraux dans les vingt minutes. **Pensez donc à glisser dans votre sac de sport une barre de céréales, quelques fruits secs, des amandes, du miel en tube ou une compote...** Cette recharge en glucides sera, par ailleurs, bénéfique pour l'organisme puisqu'il ne mémorise pas le manque et ne cherchera donc pas à faire des réserves dans nos tissus adipeux.

## QUEL EST LE RÔLE DES ETIREMENTS ?

Il est double. Le premier permet le **relâchement musculaire** et le second **un retour au calme**. Je vous conseille de vous étirer dans un endroit préservé du bruit et aéré. **Privilégiez également les étirements passifs globaux en tenant les positions au minimum vingt secondes**.

## LES BAINS ECOSSAIS SONT-ILS ADAPTES ?

Oui, dans la mesure où ils permettent d'extraire les déchets des profondeurs tissulaires en créant par la chaleur une vasodilatation. Ainsi, la surface d'échange entre les tissus et la circulation sanguine augmente et les toxines s'éliminent. **Un bain froid permettra, quant à lui, d'accélérer la circulation sanguine et de tonifier les tissus**. En pratique, il faut prendre un bain ou une douche à 35°C puis augmenter la température en restant dans le supportable pendant dix minutes et terminer par un bain froid de quelques minutes. **Attention toutefois, cette technique de récupération n'est pas recommandée aux personnes souffrant de problèmes cardiaques ou d'hypertension**.

## LA RELAXATION PEUT-ELLE CONSTITUER UNE ALTERNATIVE ?

Le plus important après l'effort est le retour au calme, peu importe la méthode utilisée : relaxation individuelle, respiration profonde contrôlée, étirements, sophrologie... **Il faut alors privilégier un endroit calme, isolé car c'est dans ce moment de repos et de bien-être que l'analyse de la séance/ de sa journée ou les paroles réconfortantes de l'entraîneur prendront tout leur sens**. En séance de relaxation, pensez à respirer profondément pour oxygéner tous les tissus biologiques.

## LE SOMMEIL EST-IL IMPORTANT ?

Le sommeil a un rôle prépondérant dans la reconstruction et le développement musculaire ainsi que dans la reconstitution des stocks glycogéniques. **Un sommeil réparateur permet la production d'hormones de croissance qui vont réguler la régénération de notre métabolisme**. Il est fondamental de respecter son propre rythme de sommeil entre sept et dix heures par nuit, selon les individus. Voici des conseils pour mieux dormir et favoriser l'endormissement :

- Evitez de pratiquer une activité physique intense deux heures avant de vous coucher.
- Evitez également les dîners trop copieux qui ralentissent la digestion.
- Placez-vous dans une ambiance lumineuse de faible intensité une heure avant l'endormissement.
- Couchez-vous lorsque vous avez sommeil. Apprenez à écouter votre corps et à repérer les signaux d'endormissement (bâillement, yeux qui piquent).
- Au lit, évitez la télévision, les repas ou le travail et privilégiez des activités relaxantes comme la lecture ou la musique, douce de préférence.

## CONCLUSION

La récupération est la première prévention contre les blessures. Elle permet au sportif d'enchaîner les entraînements avec plus de facilité et de sérénité. Les séances sont ainsi plus agréables et plus efficaces •



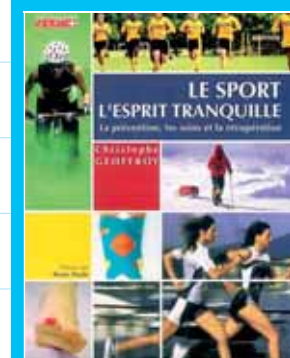
## Les conseils de Solenne

- ❌ Pour récupérer, votre séance doit se terminer par 5 à 15 minutes de nage à 120 pulsations par minute où vous prenez le temps de bien souffler dans l'eau.
- ❌ N'hésitez pas à boire régulièrement pendant et après l'entraînement.
- ❌ Pensez aussi au petit en-cas glucidique (fruits secs) dans les 20 minutes suivant votre séance aquatique.
- ❌ Etirez-vous au calme, sans précipitation.
- ❌ Je conseille également une douche chaude en terminant par du froid.
- ❌ Et puis offrez-vous de grandes nuits et veillez à conserver des moments de relaxation dans la journée.

## A lire

**Le sport l'esprit tranquille**  
Christophe Geoffroy  
Editeur Geoffroy  
24,70 €, 219 pages

L'ouvrage de Christophe Geoffroy s'adresse à celles et ceux qui souhaitent débiter ou reprendre une activité physique sans problème. **A l'aide de fiches pratiques et ludiques, vous pourrez aisément définir vos propres règles de pratique et d'exigence afin de goûter au bien-être tout en améliorant vos performances sans à-coups. A se procurer d'urgence !**







# Ne jamais renoncer

”

A 23 ans, Giacomo Perez-Dortona incarne la relève de la brasse française. Une place de leader qu'il assume sans complexe ni arrogance. Dans le sillage du jeune retraité Hugues Duboscq, parti rejoindre la gendarmerie en septembre 2012 pour se reconvertir en nageur-sauveteur, le Marseillais s'entraîne avec acharnement dans la perspective d'arracher une première médaille internationale aux championnats du monde de Barcelone (28 juillet-4 août 2013). Rencontre avec un jeune homme décontracté et souriant qui n'a apparemment pas fini de nous surprendre.

**Giacomo, quelles sont tes résolutions pour l'année 2013 ?**  
Je n'en ai pas vraiment ! J'espère simplement réaliser une bonne saison en décrochant, pourquoi pas, une médaille aux Mondiaux de Barcelone, cet été. Ce serait déjà pas mal (*sourire*) !

**Je n'ai pas vraiment discuté avec Hugues (Duboscq) et il ne m'a pas donné de conseils particuliers. Il m'a simplement dit que dorénavant, c'était à moi de jouer.**

**Depuis la retraite d'Hugues Duboscq, tu es le nouveau leader de la brasse française. Est-ce un statut difficile à assumer ?**  
Pour être franc, je n'y pense pas trop ! Je n'ai pas vraiment discuté avec Hugues et il ne m'a pas donné de conseils particuliers. Il m'a simplement dit que dorénavant, c'était à moi de jouer. Ses performances m'ont

réellement aidé à progresser et j'espère que je pourrai à mon tour entraîner dans mon sillage d'autres nageurs français. La concurrence est source de motivation et d'émulation, mais c'est vrai qu'être le numéro un a aussi de bons côtés, notamment lors des sélections pour les compétitions majeures.

**Et en dehors des entraînements, comment occupes-tu ton temps libre ?**

En ce moment, je n'ai pas beaucoup de temps libre parce que je nage énormément, mais quand mes disponibilités sont plus importantes, j'aime bien aller au restaurant avec des amis et faire du shopping... Surtout du shopping (*rires*).

**Giacomo Perez-Dortona serait-il une fashion victim ?**

J'adore la mode ! Je lis pas mal de magazines et je me renseigne également sur Internet pour me tenir au courant des dernières tendances. Quand je monte à Paris pour voir ma sœur, nous passons nos journées dans les magasins. Après, quand je sors, j'arrive à me préparer assez vite, mais j'essaie tout de même pas mal de tenues parce que je me soucie de mon apparence.

**As-tu un accessoire indispensable ?**

J'aime beaucoup les Nike Air Jordan. Ce sont mes baskets préférées. Dès que je peux, je m'en achète une nouvelle paire.

**Et niveau musique, quel est ton son du moment ?**

J'écoute en boucle le dernier album d'Asap Rocky ainsi que ceux de Kendrick Lamar et d'Asaf Avidan. J'adore le rap américain, ça me stimule.

**Et plus généralement, quel est ton sportif préféré ?**

En fait, j'admire pas mal d'athlètes... C'est vrai que Michael Jordan reste une légende, mais j'aime beaucoup Usain Bolt qui est un très grand champion. J'adore aussi LeBron James (basketteur américain, nldr), que je suis sur les réseaux sociaux.

**Jordan, James... Es-tu un passionné de basket ?**

C'est vrai que c'est un sport que je regarde avec beaucoup

d'intérêt. Malheureusement, les matchs de NBA (championnat professionnel nord-américain) se disputent la nuit, je ne peux pas les regarder en direct.

**Si tu avais une devise, quelle serait-elle ?**

J'ai le mot *Believe* tatoué sur la clavicule... Ça me correspond bien parce que pour moi, il est fondamental de toujours y croire et de ne jamais renoncer. J'y pense avant chaque compétition !

**Tu as énormément de tatouages. Comptes-tu t'arrêter un jour ?**

Sincèrement, je pense que je finirais avec les deux bras entièrement tatoués ! (*rires*) dernièrement, je me suis fait tatouer un diamant sur le poignet. J'en ai encore quelques-uns en vue, mais j'attends d'avoir un peu de temps, car après un tatouage, je ne peux pas retourner dans l'eau immédiatement. C'est pour cette raison que j'en ai souvent fait des petits. Mais cet été, promis, je vais attaquer sérieusement (*rires*).

**Lors des derniers championnats d'Europe en petit bassin organisés à Chartres, tu arborais une splendide moustache...**

(*Il interrompt*) Ah oui ! On m'en parle encore. C'était pour le *Movember* : une tradition qui veut que tous les ans au mois de novembre, les hommes du monde entier se laissent pousser la moustache pour sensibiliser l'opinion publique aux maladies masculines et recueillir des dons. C'est une tradition qui est davantage connue et respectée dans les pays anglo-saxons. La coïncidence a voulu que les championnats d'Europe se déroulent au mois de novembre. Cela ne m'a pas dissuadé de me raser la moustache. J'aimerais bien me laisser pousser la barbe, mais j'ai encore pas mal de trous, donc le résultat n'est pas encore pleinement satisfaisant, mais ne vous inquiétez pas, je reviendrais certainement un jour avec une moustache ! (*rires*)

**Cela a en tout cas beaucoup plu à la gent féminine...**

Oui, j'en ai entendu parler, mais je ne prête pas attention à ma côte de popularité, même si depuis cet épisode, je possède

d'avantage d'abonnés sur Twitter ou Instagram. Je préfère me concentrer sur la performance, c'est aussi cela qui entraîne les gens à vous suivre.

**Pourrais-tu poser nu pour un calendrier ?**

Pourquoi pas ? On ne me l'a encore jamais proposé, mais j'aime bien le mannequinat. J'ai déjà posé pour quelques clichés avec des photographes et également pour le calendrier du Cercle des Nageurs de Marseille. Si un jour je suis champion du monde, peut-être que les agences daigneront m'accorder plus de temps (*rires*)...

**Et sportivement, quelle est la plus forte émotion de ta carrière ?**

Toutes mes courses aux Euro de Chartres m'ont apporté beaucoup de plaisir et d'émotions. Pour une fois, même quand je nageais, j'entendais le public crier quand je sortais la tête de l'eau. Cela m'a beaucoup aidé et j'espère que d'autres compétitions pourront se dérouler en France dans les années à venir •

Recueilli par Jonathan Cohen





Isabelle Spitzbarth, Directrice générale de la Mutuelle des Sportifs, et Francis Luyce, président de la FFN, ont reconduit leur partenariat le mercredi 30 janvier 2013.

## Un partenariat en bonne santé

**A** l'aube de cette nouvelle olympiade, la **Mutuelle des Sportifs (MDS)**, chapeauté par Isabelle Spitzbarth, et la **Fédération Française de Natation (FFN)**, présidée par Francis Luyce, réélu fin décembre pour un sixième mandat qui l'emmènera jusqu'aux JO de Rio, ont reconduit le partenariat qui les lie depuis 2008. La MDS sera donc partenaire santé de la FFN jusqu'en 2016. Un engagement qui ravit les deux parties, « très frères » du renouvellement de leur partenariat comme l'indique le communiqué de presse publié à l'occasion de la signature, le mercredi 30 janvier. **Dans le cadre de ce renouvellement, la MDS s'engage à « s'impliquer auprès de la fédération, dans les différents aspects de son action ».** Un partenariat sportif donc, mais aussi axé sur la santé et le bien-être inhérents aux activités aquatiques. Car, et c'est désormais de notoriété

**La Fédération Française de Natation entend positionner ses clubs comme des lieux d'accueil sécurisés pour une pratique des activités physiques accompagnée, adaptée et sécurisante.**

publique, nager est essentiel pour le bon fonctionnement de l'appareil cardio-vasculaire mais aussi pour l'ensemble des articulations. Les professionnels de la santé s'accordent d'ailleurs unanimement sur les bienfaits de la discipline. « *Au-delà de l'aspect compétition, la Mutuelle des Sportifs souhaite tout particulièrement accompagner la FFN dans son projet de déploiement de l'activité « Nager Forme Santé ».* **Ce programme permet à tous les publics de pratiquer la natation afin de développer et d'entretenir leur capital santé.** La Fédération Française de Natation entend positionner ses clubs comme des lieux d'accueil sécurisés pour une pratique des activités physiques accompagnée, adaptée et sécurisante », poursuit le communiqué. Quand on sait, par ailleurs, que l'activité « Nager Forme Santé » a connu ses premières gestations en 2008, avant d'être fina-

lement validée par le ministère en 2009, il n'est pas étonnant d'assister au prolongement de la collaboration entre la FFN et la Mutuelle des Sportifs, **très attachée à jouer un rôle auprès des fédérations s'engageant dans cette démarche « sport-santé ».** D'autant que la MDS, qui compte à ce jour neuf millions d'adhérents (cf. encadré), est la seule mutuelle dont l'unique vocation vise à organiser la prévoyance de tous ceux qui pratiquent, à titre amateur, leur activité sportive et, par extension culturelle ou de loisirs, au sein des fédérations, ligues, clubs et associations •

Jonathan Cohen

### La Mutuelle des Sportifs en chiffres

9 000 000 de personnes assurées  
2 000 clubs sportifs  
80 ans d'expérience

Plus d'infos sur  
[www.mutuelle-des-sportifs.com](http://www.mutuelle-des-sportifs.com)



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

LOUVRE HOTELS GROUP  
partenaire de la



PRÈS DE 600 HÔTELS VOUS  
RÉSERVENT UN ACCUEIL PRIVILÉGIÉ

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

17€ ou 21€ ou 24.50€

Dans les hôtels Campanile et Kyriad

24.50€ ou 30€

Dans les hôtels Kyriad Prestige

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

#### DES SERVICES SUR-MESURE <sup>(1)</sup>

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

#### UN AVANTAGE EXCEPTIONNEL POUR LES CLUBS

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

#### RÉSERVEZ VOTRE SÉJOUR

@ campanile.com  
kyriad.com

ou

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

#### POUR EN SAVOIR +

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



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