

Natation

magazine

Pour tout savoir de la natation

ABONNEZ-VOUS !



Natation c'est :

- 8 numéros par an **pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)**
- L'actu de **toutes les disciplines de la FFN**
- Des rencontres, des interviews,
- Des dossiers, des reportages,
- Des photos, des analyses,
- Des rendez-vous, des résultats,
- Des rubriques, de l'humour...

un an pour
30 €
seulement !

Natation

Bulletin d'abonnement

À renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natations, 148 av. Gambetta - 75980 Paris Cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

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

Je règle :

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

Sa date d'expiration :

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

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP E-mail

Date

Signature

Léa Beauchière: “Nous avons de la chance”



Nageuse honorable, Léa Beauchière, 15 ans, licenciée au Club Natation Oyonnax, s'épanouit pleinement au sein du pôle France de Nancy.

Son rêve, d'évoluer un jour au niveau international, est désormais accessible.

Léa, qu'est-ce qui a motivée votre entrée au pôle France?

La Fédération a adressé des courriers à de nombreuses nageuses retenues pour leurs chronos. Je suis une sprinteuse. Mes temps de référence sont 29''19 sur 50 m, 1'04 sur 100 m et 2'19 sur 200 m. Ils sont insuffisants pour évoluer au plus haut niveau. Or, j'aime la compétition. C'est pourquoi, j'ai décidé de tenter ma chance à Nancy pour avoir des objectifs internationaux.

Voilà quatre mois que l'aventure a démarré. Etes-vous toujours aussi enthousiaste?

Toujours... Au début, cela n'a pas été simple de quitter mes parents, ma maison, ma ville. J'ai découvert le Creps, des conditions de vie différente et de nouvelles copines. Mais mon intégration s'est bien passée.

Et sur le plan scolaire, comment s'organise votre formation?

Nous sommes quasiment toutes dans la même classe. En fait, nous sommes neuf en seconde. Les trois autres filles sont en première. Avec les cours et les entraînements, nous avons de grosses semaines, mais en même temps on ne s'ennuie jamais et nous apprenons beaucoup de choses. Je pense que nous avons de la chance.

Quatre d'entre vous viennent du water-polo. Les autres, comme vous, sont issues de la natation. Ces différences n'ont pas posé de problèmes?

Non, au contraire. Les filles qui arrivent du polo nous aident à assimiler certains mouvements. Elles nous guident et complètent les consignes de nos entraîneurs: Christophe (*Bachelier*) et Laure

(*Gauthreau*). En un contre un par exemple, nous les nageuses avons du mal à contrôler le ballon. En revanche, notre technique de nage est meilleure que les poloïstes. Le contact aussi représente une grande nouveauté, mais c'est en phase d'intégration.

Vue de l'extérieur, la solidarité qui habite votre groupe semble très forte. Qu'en est-il de l'intérieur?

Au début, on ne se connaissait pas. Mais toutes les filles ont rapidement trouvé leur place. Aujourd'hui, nous souhaitons toutes évoluer au plus haut niveau, et si possible toutes ensemble.

Le plus haut niveau, c'est l'équipe de France?

C'est effectivement un de mes rêves...

Recueilli par A. C.

Des semaines herculéennes

Depuis leur entrée au pôle France de Nancy, les douze jeunes filles retenues, 15 ans de moyenne d'âge, ne chôment pas. Le lundi, après les cours, elles s'entraînent de 16h à 18h avant de prendre le chemin du Creps, où elles sont logées. À partir de 19h30, comme tous les soirs de la semaine, elles suivent des études obligatoires avec des tuteurs issus de l'enseignement supérieur. Mardi, jeudi et vendredi les séances d'entraînement sont biquotidiennes: d'abord 7h/9h30, puis 17h30/19h. Le mercredi, la séance débute à 15h et s'achève à 17h. Enfin, le samedi, les protégées de Christophe Bachelier s'initient au cardio-training pour récupérer de leur travail hebdomadaire (près de 16 heures de water-polo).

Sandra Vergé Depré: “Évoluer un jour au plus haut niveau”



Sandra Vergé Depré, 16 ans, n'a pas découvert le water-polo au pôle France de Nancy. Joueuse de Saint-Denis (N2), elle espère se

hisser un jour dans l'élite de sa discipline.

Depuis combien d'années pratiquez-vous le water-polo?

J'ai débuté le polo vers 7-8 ans, mais je ne sais plus pour quelle raison. Aujourd'hui encore, j'ai du mal à savoir ce qui me plaît dans ce sport. Peut-être est-ce mariage entre physique et technique...

Pourquoi s'embarquer dans l'aventure du pôle France?

Je jouais à Saint-Denis, en N2. En recevant le courrier de la Fédération, j'y ai vu l'opportunité d'évoluer un jour au plus haut niveau, avec les meilleures.

Après quatre mois loin de chez vous, êtes-vous toujours aussi motivée?

En fait, je rentre tous les week-ends chez moi pour voir ma famille, mais également pour disputer quelques matchs avec les filles de Saint-Denis. Donc, j'arrive à supporter la séparation. Mais au départ, c'était plus difficile. D'autant que le rythme des entraînements est particulièrement dense.

Heureusement, tout à l'air de bien se passer entre les douze filles du pôle?

On s'entend très bien. J'espère que cela va durer, mais à part des querelles de filles, je ne m'inquiète pas. Certaines d'entre nous viennent de la natation, mais cela n'a pas posé de pro-

blèmes car nous sommes toutes solidaires.

Et sur le plan scolaire?

Je suis en première STG (science technique de gestion). Jusqu'à présent tout va bien, mais je ne sais toujours pas ce que je compte faire plus tard. Dans ce domaine aussi nous sommes solidaires, car dans le pôle France les études sont tout aussi importantes que le sport.

Et en matière de sport, quelles sont vos ambitions?

L'équipe de France... J'ai déjà été sélectionnée avec les juniors lors des Euros du Portugal. Cela m'a plu ! Le niveau était élevé et l'engagement physique intense, mais cela ne m'inquiète pas. Je ne suis pas stressée par les rencontres internationales. Au contraire, c'est pour ce genre d'événement que j'ai intégré le pôle France. *Recueilli par A. C.*