

# Natation Magazine

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

## Nat' synchro

➤ Open Make Up For Ever  
page 20

## Actu

➤ L'Odyssée des maîtres  
page 26

## Dossier

➤ La natation séduit  
les stars du sport français  
page 34

## Championnats de France

# Des rois à Rennes





## 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).



141

**Natation** Magazine  
www.ffnatation.fr

Natation Magazine  
N°141 • Avril 2013

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

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

Directeur de la publication  
Francis Luyce

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

Ont collaboré à ce numéro  
Jonathan Cohen, Jean-Pierre Chafes, Frédérick Decock, Raymonde Demarle, Solenne Figues de Sainte-Marie, Raphaël Godet, François Huot-Marchand, Henry Uchi.

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

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

Photographies  
Agence KMSP

Maquette et réalisation  
Teebird Communication

Couverture  
photo KMSP/Stéphane Kempinaire  
et montage Agence Illustrasport

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



## En reconquête !

**N**euf mois après la récolte historique des Jeux de Londres, où les nageurs tricolores ont décroché sept médailles dont quatre titres olympiques, et cinq mois après les championnats d'Europe de Chartres en petit bassin (22-25 novembre 2012), où les Bleus ont raflé la bagatelle de vingt-neuf récompenses continentales, **l'élite de la natation française a rendez-vous à Rennes du mardi 9 au dimanche 14 avril pour étrenner son nouveau statut international**, troisième nation derrière la Chine et les Etats-Unis, et amorcer l'olympiade 2013-2016 qui s'achèvera à Rio pour les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne sur le continent sud-américain.

En Bretagne, de nombreux enjeux attendent nos champions. **Il leur faudra d'abord confirmer l'étendue de leur potentiel, cette succession exceptionnelle d'exploits auxquels ils nous ont habitués tout au long de l'olympiade précédente.** Les Bleus devront également apprendre à évoluer sans leurs illustres aînés, à commencer par les champions olympiques Alain Bernard et Laure Manaudou ainsi que le triple médaillé olympique de bronze Hugues Duboscq partis voguer sous d'autres horizons. Enfin, l'équipe de France va devoir entamer sa mue générationnelle. **De nouveaux espoirs se sont illustrés ces dernières années, notamment aux championnats d'Europe de Chartres, l'automne dernier. Il est désormais temps pour eux de prendre leurs responsabilités et de répondre aux attentes que nous avons placées en eux.**

Je ne suis pas inquiet ! L'équipe de France ne manque ni de talents ni d'ambitions. Dans le sillage de ses champions olympiques, Camille Muffat, Yannick Agnel, Florent Manaudou et de ses relais conquérants, **les nageurs tricolores disposent des atouts nécessaires pour continuer à nous faire vibrer et porter plus haut encore les couleurs de notre discipline.** Et comment pourrais-je occulter, par ailleurs, les compétences de la nouvelle équipe technique mobilisée autour du DTN Lionel Horter et la qualité des services de la Fédération Française de Natation ?

Je ne suis pas inquiet, définitivement. **Tout est en effet réuni pour que la natation française continue de briller au firmament, sans faiblir ni pâlir, à Rennes d'abord, puis aux championnats du monde de Barcelone**, qui se tiendront du 19 juillet au 4 août 2013.

*Francis Luyce,  
Le Président*

[KMSP/Stéphane Kempinaire]

Camille Muffat, championne olympique du 400 m nage libre.





10



20



28



34



46

## 6. ARRÊT SUR IMAGE

L'équipe de France de natation synchronisée

## 8. ARRÊT SUR IMAGE

Les Japonaises dans leurs œuvres

## 10. RENCONTRE

Dans la série *Vestiaires* le handicap se met à nu

## 12. BREVES

## 16. LE CHIFFRE DU MOIS

289 558 comme le nombre de licenciés recensés à la Fédération Française de Natation au 31 décembre 2012.

## 17. A LIRE

*Coup de cœur pour Le merveilleux malheur de Benoît Pinton de Benoît Pinton et Anne-Sophie Rochegude* (Editions Philippe Duval).

## 18. HISTOIRES D'EAU

Splash : grand ou petit plongeon ?

## 19. ENQUÊTE

La natation est-elle un sport ingrat ?

## 20. NAT' SYNCHRO

Margaux Chrétien et Laura Augé : « Notre complicité est un atout »

## 24. INTERVIEW

Julie Fabre : « Une totale confiance »

## 26. ACTU

L'Odyssée des maîtres

## 27. INTERVIEW

Nicolas Granger : « Tant que je le pourrai, je nagerai »

## 28. NAT' COURSE

Championnats de France de Rennes : une affaire de famille

## 32. INTERVIEW

Ophélie-Cyrielle Etienne : « Je ne me fais pas d'illusions »

## 34. DOSSIER

La natation séduit les stars du sport français

## 40. DÉCOUVERTE

Splash, le grand plongeon !

## 42. INTERVIEW

Jackson Richardson : « L'eau. Un élément familier »

## 44. MON CLUB

Nautic-Club La Tour-du-Pin

## 46. CONSEILS

Respirer : un nouveau souffle pour votre bien-être

## 48. HORS LIGNES

Florent Manaudou : « Les paillettes m'attirent »

## 50. VIE FEDERALE

L'Atlas des piscines



Alain Bernard, Sophie Kamoun,  
Christophe Bureau & Laury Thilleman  
DANS LA LIGNE D'EAU

**EUROSPORT**



**LIVE EXCLU** DU 9 AU 14/04 SUR EUROSPORT  
**CHAMPIONNATS DE FRANCE**  
**DE NATATION À RENNES**

DIFFUSEUR N°1  
**de la natation**



Egalement sur [eurosportplayer.fr](http://eurosportplayer.fr)



@eurosportfrance

EUROSPORT EST DISPONIBLE SUR CANAL SAT, ORANGE, SFR, BOUYGUES TELECOM, DARTY BOX, VIRGIN BOX, LIB TELE, REQLO TV, NUMERICABLE ET AUTRES OPERATEURS LOCAUX  
\*Disponible sur abonnement - Eurosport France (SA) RCS TVA FR 09 344 965 712 - Credits photos : Eurosport




## L'ŒIL DU PHOTOGRAPHE



Pour mon troisième Open Make Up For Ever de nat' synchro, j'avais à cœur de mettre en lumière l'esprit collectif de l'équipe de France. **Cette photo exprime leur volonté de réussir ensemble tout en rappelant leur ambition de relever de nouveaux challenges pour aller plus haut.** Le jour de la finale par équipe, je me suis positionné dans un coin du bassin et j'ai attendu que les nageuses soient de trois-quarts pour révéler le dynamisme du groupe et l'élégance de leur chorégraphie. **J'avais également à cœur d'immortaliser en arrière-plan un panneau de la compétition pour situer le contexte et rappeler que nous étions bien à l'Open Make up For Ever.**

Philippe Pongenty



U ltime épreuve de la troisième édition de l'Open Make Up For Ever, la finale du programme libre au ballet d'équipe a confirmé la médaille de bronze des Françaises (86,6625 points) dans le sillage des Japonaises (92,7625 unités) et des Chinoises de Jiansiu (91,7250 points). Une troisième place convaincante à mettre au crédit de Marie Hannequin, Laura Augé, Maëva Charbonnier, Margaux Chrétien, Iphinoé Davvetas, May Jouveney, Chloé Kautzmann, Laurianne Pontat, Léa Catania et Lisa Richaud.

(Photos : FfN/Philippe Pongenty)



## L'ŒIL DU PHOTOGRAPHE



Lors de l'entraînement de l'équipe japonaise, j'avais noté le nombre impressionnant de figures qu'elles réalisaient hors de l'eau. **Je savais que leur prestation constituerait l'un des temps forts de la troisième édition de l'Open Make Up For Ever.** Voilà pourquoi j'avais opté pour un objectif large me permettant de fixer la totalité du porté. **Ne me restait ensuite plus qu'à attendre, le doigt sur le déclencheur, le saut de la nageuse nipponne pour réaliser ce déroulé de la figure, de la prise d'élan à la réception.**

Philippe Pongenty





**P** principale attraction de l'Open Make Up For Ever 2013, les naïades japonaises, dont l'équipe avait terminé cinquième des derniers Jeux Olympiques de Londres, n'ont pas fait le déplacement jusqu'à Montreuil en touristes, bien au contraire ! Médaillées d'or en équipe technique, en équipe libre (photo) et médaillées de bronze en duo libre, les Nipponnes ont fait étalage d'une virtuosité rare. En témoigne le déroulé de ce porté réalisé durant la finale de l'équipe libre.



# Dans « Vestiaires », le handicap se met à nu

C'est l'histoire d'une série qui passe tous les soirs sur France 2, juste avant le journal télévisé de 20 heures. On y voit deux types en maillot de bain, dans les vestiaires d'une piscine. Au départ, ça ne saute pas aux yeux, mais l'un a les jambes atrophiées (c'est Romy) et l'autre a un bras légèrement déformé (c'est Orson). Bref, ils sont handicapés, ils s'en moquent. Ça tombe bien, nous aussi. Rencontre.

**D'abord, racontez-nous votre handicap...**

**Adda Abdelli (Romy)** : J'ai contracté la polio à l'âge d'un an. Mes jambes sont totalement atrophiées. Du coup, je porte des béquilles pour me déplacer.

**Alexandre Philip (Orson)** : Moi, c'est au niveau de la main gauche qu'il me manque un truc... Je suis atteint d'une malformation.

**Alors « Vestiaires », ça se passe dans un club de natation handisport...**

**Adda** : C'est ça. Orson et Romy, nos personnages, sont deux potes qui se

On n'est pas heureux d'être handicapés. Il faut bien le comprendre ça.

C'est lourd le handicap. Mais la vie ne s'arrête pas là.

(Adda Abdelli)

retrouvent chaque soir au club. Ils discutent, se chambrent et se chamaillent...

**Alexandre** : ... Et tout ça se déroule presque à poil !

**C'est vrai que vous portez juste un maillot et un bonnet de bain. Pas trop dur ?**

**Adda** : Au début, si. Mais le but de la série, c'est de montrer le handicap. Avouez que ça n'aurait pas eu le même effet en polaire ou en jean...

**Alexandre** : On ne veut pas mentir aux gens. On se montre, comment dire... à nu. C'est ça, à nu. Il n'y a pas de chichi, on livre tout. Au fil des épisodes, le téléspectateur doit oublier qu'un personnage n'a qu'un bras, que l'autre est en fauteuil roulant. Si c'est le cas, c'est gagné.



Adda Abdelli (Romy, au milieu) et Alexandre Philip (Orson, à droite) sont les acteurs principaux de la série « Vestiaires » diffusée sur France 2.

(Avalon-Asthanté & Cie/François Lefevre)

**Adda** : En fait, le meilleur nageur d'entre nous, c'est le réalisateur Fabrice Chanut. Il a décroché plusieurs médailles en natation handisport.

#### Le but de la série c'est de bousculer les clichés ?

**Adda** : Exactement. Autour de nous, tu as Ramirez qui a des gros problèmes de motricité et d'élocution. Tu as Caro qui a fait un AVC et qui du coup perd la mémoire. En fait, on veut montrer qu'on est des gens qui n'ont pas eu de chance à un moment dans notre vie. Mais ce n'est pas pour autant qu'on doit toujours faire pitié.

**Alexandre** : Tout à fait d'accord. Rien de pire qu'un mec qui veut t'aider à porter un bouquin juste parce que tu as un bras qui a un problème... C'est bien de vouloir nous aider, mais n'en faites pas trop.

On se montre, comment dire... à nu. C'est ça, à nu.

Il n'y a pas de chichi, on livre tout. Au fil des épisodes, le téléspectateur doit oublier qu'un personnage n'a qu'un bras, que l'autre est en fauteuil roulant.

(Alexandre Philip)

#### C'est-à-dire ?

**Adda** : La série est brutale parfois. Une jambe en moins, c'est une jambe en moins. Ok, mais on n'est pas que ça. Pour la plupart des gens, un handicapé est un être forcément bon, un battant, un mec qui a du recul sur la vie, un mec au-dessus de la moyenne. La blague...

**Alexandre** : En gros, ce n'est pas parce qu'on est handicapé qu'on n'est pas un salopard ! Etre handicapé et malhonnête, c'est possible.

**Philippe Croizon, le nageur amputé des quatre membres qui a traversé les 5 continents à la nage, dit souvent : « Je ne veux pas être un conquérant de l'inutile ». Ça vous parle à vous aussi ?**

**Adda** : Je suis entièrement d'accord avec lui. On n'est pas heureux d'être handicapés. Il faut bien le comprendre ça. C'est lourd le handicap. Mais la vie ne s'arrête pas là. Je me suis toujours déplacé en béquilles, mais ça ne m'a pas empêché de fonder

une famille ! Je suis marié et père de trois enfants.

**Alexandre** : Moi, je n'ai pas fondé de famille, mais c'est par choix (rires).

#### La série est basée sur des faits réels ?

**Adda** : La plupart du temps, c'est le quotidien, oui. Dans un épisode, on voit une maman qui veut inscrire ses enfants valides au club. On a beau lui dire qu'elle ne peut pas parce que ses enfants ne sont pas handicapés, elle insiste tout de même. Vous savez pourquoi ? Parce que c'est moins cher... Ce cynisme qu'on trouve dans la série, nous ne sommes pas allés le chercher très loin, on le voit tous les jours dans la rue...

#### L'humour c'est vital quand on est handicapé ?

**Adda** : Oh que oui ! Je dis toujours que l'humour me permet d'amener quelqu'un sur un chemin qu'il ne prend pas forcément quand il me voit avec des béquilles. Tant que ce n'est pas insultant, la blague passe toujours. Quand j'étais gamin, ça me rendait triste quand dans la cour on disait que j'étais handicapé. Parce que quand tu as 10 ans, handicapé ça veut dire « malade mental ». Et moi, ma tête a toujours très bien fonctionné...

**Alexandre** : Mes amis m'ont toujours chambré sur mon handicap. Ils ne me loupent pas ! Vous savez comment ils me surnomment ? « Alex le T-Rex ». C'est quand même super bien trouvé.

#### On peut vraiment rire de tout ? Sans limites ?

**Adda** : Des gens sont venus nous voir pour nous dire qu'ils se payaient régulièrement la tête de leurs amis handicapés. Mais jamais devant eux. Notre idée c'est de banaliser tout ça. Je ne dis pas qu'on peut tout dire. Mais simplement, il faut décriper cet humour. J'ai l'impression que rire du handicap, ça reste un tabou... Après tout, on se moque bien du « travail d'arabe » sans pour autant être raciste.

**Alexandre** : Et puis on se moque bien des valides aussi parfois (rires).

**Adda** : A la base, le handicap c'est une faiblesse. Nous, on l'a transformé en force.

**Alexandre** : Je dirais même que l'humour c'est une question de survie. Quand tu es handicapé, si tu ne rigoles pas de toi et des autres, tu meurs •

Recueilli par Raphaël Godet

## Pratique

« Vestiaires », tous les soirs, du lundi au vendredi sur France 2, à 19h45. La saison 3 sera diffusée à partir de novembre 2013.

### → Clément Lefert In the City

Depuis son titre olympique obtenu avec le relais 4x100 m aux Jeux de Londres, Clément Lefert n'a pas chômé. Une fois sa retraite annoncée (septembre 2012), le Niçois a poursuivi son master 2 d'École de commerce afin de revêtir le costume de trader dans la capitale britannique. Sa médaille d'or aidant, le récent gagnant de *Splash* n'a pas tardé à trouver chaussure à son pied. « *Je viens de trouver un poste d'analyste dans un fond d'investissement britannique* », nous a confié l'ancien nageur en marge de sa participation au télé-crochet de TF1.

### → Disparition de Roger-Philippe Menu

Roger-Philippe Menu, ancien international tricolore, est décédé le lundi 4 février à Lille, à l'âge de 64 ans. Médaillé d'argent du 100 m brasse lors des championnats d'Europe de 1970, à Barcelone, le Français a glané quatorze titres nationaux sur 100 et 200 m brasse entre 1969 et 1976. *Natation Magazine* adresse ses sincères condoléances à sa famille.

### → Ryan Lochte en star de musique

Ryan Lochte n'en finit décidément plus de faire la une de l'actualité people. Et le moins que l'on puisse dire c'est que l'Américain est aussi à l'aise sous le feu des projecteurs que dans les bassins. C'est ainsi que « Reezzy » s'est prêté au jeu d'une séance photo originale pour *ESPN Magazine*. Le beau gosse de la natation mondiale s'est, en effet, retrouvé à la place du bébé qui illustre la pochette d'album de son groupe préféré : Nirvana.

### → Gandin dit stop

Dorian Gandin, 22 ans, nageur du CN Marseille médaillé de bronze aux Euro 2012 de Debrecen sur 50 m dos, a annoncé qu'il mettait un terme à sa carrière sportive. Le colocataire du champion olympique Florent Manaudou souhaite, en effet, poursuivre ses études de kinésithérapie.

### → Matthieu Rosset s'impose déjà

Le champion d'Europe 2012 du tremplin de 3 mètres s'est imposé lors de la coupe de France de plongeon à Bourg-en-Bresse, le 16 février. Le Lyonnais, lauréat des deux dernières éditions, qui a annoncé vouloir se concentrer sur le 1 mètre, a conservé son titre en devançant le plongeur de Saint-Maur, Benjamin Auffret. De bon augure pour les prochains championnats d'Europe de Rostock (18-23 juin 2013) et surtout pour les Mondiaux de Barcelone (20-28 juillet 2013).

(KMSP/Stéphane Kempinaire)



## Florent Manaudou et la concurrence

Après son année 2012 auréolée d'un titre olympique sur 50 m nage libre et d'un second, européen cette fois à Chartres, **Florent Manaudou vise désormais la médaille d'or aux championnats du monde de Barcelone, fin juillet**. Mais il le sait, la concurrence est rude et de nombreux nageurs tenteront de faire obstacle à ses ambitions. « *On peut imaginer la soif de revanche du Brésilien César Cielo (champion olympique du 50 m en 2008, troisième en 2012), imaginez la mienne vis à vis de (Vladimir) Morozov (le sprinteur russe qui l'a battu pour le titre mondial du 50 m en petit bassin cet hiver), rappelez-vous aussi la course des JO de Cullen Jones (son dauphin américain sur 50 m à Londres)... Bref, de belles joutes en perspective* », a commenté le cadet de la fratrie Manaudou.

## Rio sera prêt

Trois ans ! C'est le temps qu'il reste à la cité brésilienne avant d'accueillir le plus grand événement sportif de la planète. **Alors que Rio organisera la prochaine coupe du monde de football en 2014, les travaux des stades olympiques se poursuivent en parallèle.** « *Nous avons pu constater de réels progrès* », a déclaré la présidente de la commission de coordination, Nawal El Moutawakel, à l'issue d'une quatrième visite d'inspection mi-février. « *Les travaux de construction sont en cours et le comité d'organisation continue de se développer. Cela étant, de nombreux projets devront être livrés simultanément. Nous sommes confiants, mais nous devons tous rester vigilants et poursuivre notre dur labeur afin que les délais soient respectés* », a déclaré la championne olympique du 400 m haies en 1984 à Los Angeles. Après la réussite des Jeux de Londres, Rio n'a en tout cas pas le droit à l'erreur.

## Les chevaliers de l'eau

Le vendredi 1<sup>er</sup> mars, le président de la République, François Hollande, recevait les médaillés olympiques tricolores pour leur remettre leurs nouvelles distinctions. **Une semaine après leurs collègues handisports, Yannick Agnel, Camille Muffat et Clément Lefert, entre autres, ont ainsi été élevés au grade de Chevalier de la Légion d'Honneur.** Alain Bernard était lui nommé Officier de l'Ordre National du Mérite, tandis que Coralie Balmy, Charlotte Bonnet, Ophélie-Cyrielle Etienne, Margaux Farrell et Mylène Lazare étaient promues chevalier de l'Ordre National du Mérite, sous les yeux du Président Francis Luyce. « **Appelez-moi Chevalier Agnel** », s'amusait le Niçois, de retour d'un stage en Afrique du Sud, sur Twitter. « *Je suis vraiment ravi et honoré. J'ai trouvé le président très décontracté. Généralement, ce genre de cérémonie, c'est un peu fastidieux. Là, l'ambiance était vraiment détendue* », a-t-il ajouté. **Un président, qui a tenu à « témoigner la reconnaissance de la France toute entière » pour les exploits de ces sportifs « qui ont accompli de véritables prouesses » !**



(KMSP/Philippe Millereau)



## Adrian voyage bien

Le week-end du 1<sup>er</sup> mars, Marseille recevait l'élite de la natation mondiale lors du Meeting Open de la Méditerranée (MOM). **Les nageurs tricolores, Florent Manaudou en tête, avaient notamment l'occasion de se confronter au champion olympique de l'épreuve reine, Nathan Adrian, et à son coéquipier Anthony Ervin, médaillé d'or sur l'aller simple aux JO de Sydney, en 2000.** Une chose est sûre, les Américains n'ont pas fait le déplacement en touristes. Adrian a ainsi réalisé la meilleure performance mondiale de l'année sur l'aller-retour, s'imposant en 48''11 devant Ervin (49''08) et Grégory Mallet (49''31). **La veille, le tombeur de James Magnussen à Londres s'était adjugé le 50 m nage libre en 21''75, devançant Florent Manaudou (21''83) et son compatriote Ervin (22''01).** Pas sûr que le récent champion olympique du 50 m nage libre ait apprécié. A suivre !

## Crowdfunding : un pari gagnant

Après *My Major Company*, voici *Crowdfunding*, plateforme développée par le site *Sponsorise.me*. **A l'image du label musical qui propose aux internautes de participer au financement de l'album de l'artiste de leur choix, Crowdfunding, permet d'investir dans le projet sportif d'un club, d'une fédération ou d'un aventurier en quête de sensations fortes.** « *Le but est d'exploiter le vivier de fans dont disposent les sportifs pour les aider, notamment les moins connus, à financer leur projet ou à trouver un sponsor.* Certains n'ont, par exemple, besoin que de 1 000 euros. Pour eux, le crowdfunding est idéal », explique Loïc Yviquel, le concepteur de la plateforme avec Gilles Dumas. Une fois l'objectif financier annoncé et le défi déterminé, les visiteurs du site peuvent miser de 5 à 3 000 euros sur leur programme favori. **Si les fonds nécessaires sont récoltés, le site se rémunère à hauteur de 10 à 20 % et offre aux internautes,**



**en contrepartie de leur don, une faveur qui peut aller de la simple rencontre avec le sportif en question jusqu'au dîner aux chandelles avec leur idole de toujours.** Quand on sait que l'Olympique de Marseille, ou encore le célèbre perchiste Jean Galfione et le champion paralympique Charles Rozoy seront les premiers à dévoiler leurs projets, il y a fort à parier que les objectifs seront rapidement atteints.

## Les Australiens sous sédatifs

Après le fiasco des Jeux Olympiques de Londres, les cinq membres du relais 4x100 m australien, qui avaient échoué au pied du podium, ont reconnu la prise d'un sédatif (*Stilnox*) lors d'un camp d'entraînement à Manchester, juste avant le début de la compétition. **Ce médicament prohibé par l'encadrement australien est, semble-t-il, à l'origine d'une série de dérives de l'équipe « Aussie », accusée également de bizutage.** « *Nous avons effectivement participé à un bizutage pendant lequel des membres du relais ont*

*pris du Stilnox. Nous reconnaissons aussi que nos agissements, cette nuit-là, ont été stupides et nous sommes profondément désolés* », ont déclaré James Magnussen, Matt Targett, Earmon Sullivan, Cameron McEvoy et Tommaso d'Orsogna. **Faute avouée à demi pardonnée, dit-on, mais les membres du relais 4x100 m pourraient tout de même être sanctionnés par le Comité Olympique Australien et tirer un trait sur leurs primes olympiques.**

### → Leveaux fan de Beckham

C'est de notoriété public, Amaury Leveaux est un fervent supporter du PSG. Le champion olympique n'a ainsi pas caché sa satisfaction de voir la star britannique David Beckham revêtir le maillot de son club de cœur. « *Beckham à Paris, mon équipe, c'est fabuleux ! C'est un peu comme si Michael Phelps nageait pour un club français. Au-delà de ce qu'il va apporter dans le groupe, il permet au PSG d'asseoir sa renommée internationale. C'est une chance pour la France* », a-t-il confié, le 24 février, au Journal du Dimanche.

### → Le Clos à la rencontre des nageurs mauriciens

Chad Le Clos n'a qu'une parole ! Le nageur sud-africain avait, en effet, promis de revenir à l'île Maurice, d'où il est originaire, afin de partager son expérience de champion. C'est chose faite depuis le samedi 2 février, lors d'une *Swim Clinic* à la piscine Serge Alfred, à Beau Bassin, où le champion olympique du 200 m papillon s'est frotté aux meilleurs nageurs mauriciens.

### → Li Zhesi suspendue

La jeune nageuse chinoise Li Zhesi, ex-détentriche du record du monde avec le relais 4x100 4 nages chinois aux Mondiaux 2009 de Rome, a été suspendue pour deux ans suite à un contrôle positif à l'EPO, lors d'un test pratiqué hors compétition en mars 2012 et dont le résultat a été dévoilé quelques semaines avant l'ouverture des JO de Londres. La Fédération Internationale de Natation n'a pour le moment pas précisé les dates de cette suspension.

### → Plus belle la ville

Le 13 février, les stars du CN Marseille, Florent Manaudou, Frédéric Bousquet et Camille Lacourt étaient aux côtés du Maire de Marseille, capitale européenne de la culture tout au long de l'année 2013, Jean-Claude Gaudin pour inaugurer l'extension du Palais du Pharo, un monument construit sous Napoléon III pour l'Impératrice Eugénie, aujourd'hui réhabilité en centre de congrès.

### → Tom Daley au Brit Awards

Depuis sa médaille de bronze olympique obtenue en haut vol, le plongeur britannique ne cesse d'être sollicité par les médias de son pays. Après son calendrier de photos, sorti en fin d'année 2012, le plus jeune champion d'Europe de plongeon de l'histoire (13 ans en 2008), était sur la scène de l'O2 Arena, fin février, pour remettre un prix lors des célèbres Brit Awards qui récompensent les stars de la chanson internationale. En costume-cravate, le beau gosse de 18 ans a encore fait des émules parmi la gent féminine.

→ **Muffat est honorée**

Camille Muffat a reçu le titre de chevalier de la Légion d'honneur le vendredi 1er mars à l'Élysée. « *Je suis très honorée. Mon oncle (Pascal) l'a eu il y a quelques années et il était très fier. Pour un sportif, ce n'est pas ce qu'on recherche mais ça a beaucoup de valeur et je suis très heureuse d'avoir cette médaille. Je suis également contente de retrouver les médaillés olympiques après tous les moments qu'on a passés ensemble.* »

→ **Florent Manaudou pense au « quatre nages »**

Même s'il n'y songe pas encore véritablement, le champion olympique a bien conscience de l'atout que représente sa polyvalence : « *Ce n'est pas un objectif en soi, même si ce serait exceptionnel. J'ai la chance d'être polyvalent et de prendre de plus en plus de plaisir sur toutes les nages. Ce serait dommage de ne pas en profiter !* »

→ **Clovis Cornillac, grand sportif**

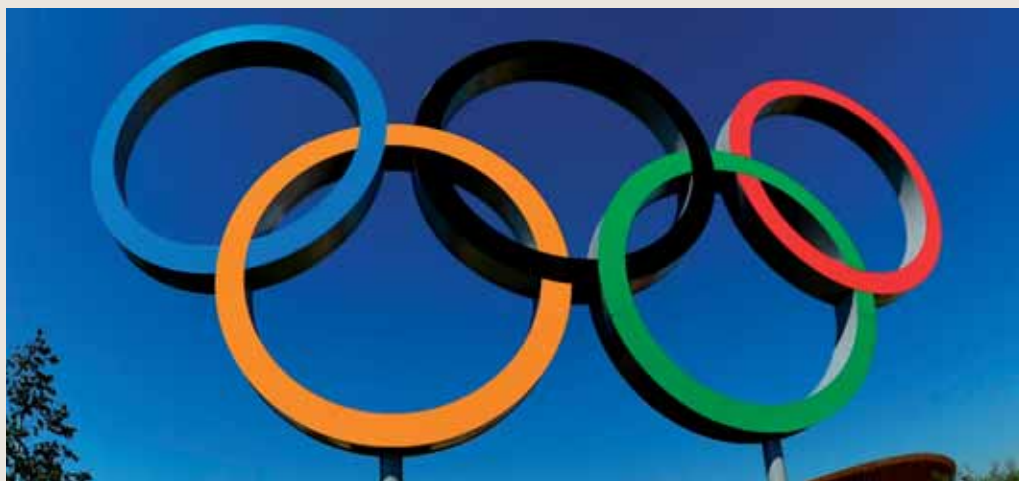
L'acteur Clovis Cornillac, célèbre notamment pour son rôle dans Astérix aux Jeux Olympiques en 2008 dans lequel il jouait le personnage éponyme, avoue s'entretenir très régulièrement et n'hésite pas au moment de s'immerger dans le bassin. « *Je pratique une heure trente de sport par jour environ, essentiellement du cardio, de la course et de la natation* », confie ce supporter inconditionnel de l'Olympique Lyonnais. Une polyvalence qui lui donne des idées pour une éventuelle reconversion. « *J'ai découvert le cyclisme récemment en faisant un film sur le Tour de France et j'adore ce sport. A ce rythme, je vais finir par faire du triathlon* », s'amuse le comédien.

→ **Le triathlon de Paris annulé**

Le triathlon de Paris qui combine 1 500 m de natation, 40 km de vélo et 10 km de course à pied n'aura pas lieu en 2013. La raison ? La qualité de l'eau de la Seine, jugée insuffisante, n'offre pas les garanties nécessaires au bon déroulement de la compétition qui se tient habituellement au début du mois de juillet. « *Les services de l'agence régionale de santé ont donné un avis négatif sur la qualité des eaux de baignade de la Seine, qualifiées d'impropres* », a expliqué à l'AFP le président de la Fédération Française de Triathlon, Philippe Lescure, déçu de devoir annuler l'épreuve parisienne.

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

## JO 2020 : la course s'intensifie



(D. R.)

Le 7 septembre prochain, à Buenos Aires (Argentine), le Comité International Olympique (CIO) se réunira pour désigner la ville hôte des Jeux Olympiques de 2020. **Tokyo, Madrid et Istanbul sont en lice pour succéder à Rio de Janeiro qui se prépare à recevoir les sportifs du monde entier en 2016.** Mais avant de prétendre organiser le plus grand événement sportif de la planète, les trois villes candidates devront faire bonne figure devant la commission d'évaluation du CIO, dirigée par le Britannique Craig Reedie, vice-président de l'instance Olympique, qui a débuté sa tournée d'investi-

gation par la capitale japonaise. **Elle mesurera ensuite l'enthousiasme soulevé par cette candidature en Espagne, avant de terminer son périple à Istanbul, du 24 au 27 mars.** Les conclusions seront rendues dans un rapport exhaustif grâce auquel les membres du CIO pourront prendre leur décision en connaissance de cause. Si ces visites ont leur importance, elles ne présument en rien du choix final. **Tokyo en sait quelque chose puisque la ville était annoncée favorite pour accueillir les JO de 2016, avant que Rio n'arrache la décision.**

## Charles Rozoy surfe sur la vague

Après de convaincants Jeux Paralympiques, où il a décroché le titre du 100 m papillon, **Charles Rozoy était de retour dans les bassins pour participer aux championnats de France d'Amiens, qualificatifs pour les prochains mondiaux de Montréal (11-17 août)** et organisés pour la sixième année par le Comité International

Paralympique. **Le moins que l'on puisse dire, c'est que le Dijonnais est déjà en très bonne forme, signant notamment 1'03''66 sur sa course fétiche.** C'est donc serein qu'il a pu rejoindre le palais de l'Élysée le 22 février pour recevoir des mains du président François Hollande, la Légion d'honneur.

## Les Niçois ont eu show

Yannick Agnel et Camille Muffat ont bien failli se voir infliger un « no show », synonyme d'avertissement en cas de non présentation à un contrôle anti-dopage, le 1er mars dernier. **De retour d'un stage à Pretoria (Afrique du Sud), les protégés de Sophie Kamoun n'avaient pas correctement communiqué leur adresse.** « *Camille avait indiqué qu'elle serait chez moi, mais sans préciser mon nom ni le code de l'interphone* », a expliqué l'agent des deux nageurs. « *La contrôlease était devant la maison depuis une petite heure à chercher quand elle a été renseignée par un voisin qui l'a guidée jusqu'à chez moi, mais elle était sur le point de partir. Yannick, lui, avait donné l'adresse de l'Élysée car il s'y rendait pour recevoir le titre de chevalier de la Légion d'Honneur. Elle était sur le point de s'y rendre pour lui infliger un « no show » aussi. On l'a échappé belle. Elle est*



(D. R.)

*finallement venue prendre un café à la maison et elle a fait les contrôles.* »

# Natation Magazine

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



Pour tout savoir  
sur la natation  
**ABONNEZ-VOUS !**



*Natation Magazine* c'est :

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

**Natation** Magazine

**Bulletin d'abonnement**

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

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

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

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

# INSOLITE

## PETIT POISSON SI TU N'AS PAS DE NAGEOIRES...

... Tu ne peux pas nager ! La célèbre chanson humoristique de Gad Elmaleh « Petit oiseau » sied parfaitement à un poisson rouge handicapé des Etats-Unis. **Victime d'un dysfonctionnement de sa vessie natatoire, il est incapable de se déplacer dans son aquarium.** Mais pas d'inquiétude, son ingénieur propriétaire a conçu un fauteuil flottant ! Depuis la fabrication de ce harnais, la vie du poisson a changé, il peut désormais remonter à la surface pour chercher sa nourriture. « *Il a l'air un peu idiot, mais c'est toujours mieux que d'être allongé au fond de l'aquarium toute la journée* », souligne son propriétaire, non sans humour.

## NAGER, C'EST CHER PAYÉ

24 000 € pour nager, beaucoup en rêveraient ! Mais pas dans n'importe quelles conditions. **Un chef d'entreprise chinois a ainsi mis au défi des responsables de l'environnement locaux de nager plus de vingt minutes dans la rivière qui traverse la ville de Rui'an.** Il faut dire que ce cours d'eau, dans lequel sont directement déversés les déchets des nombreuses fabriques de chaussures en caoutchouc, n'a rien d'un long fleuve tranquille. Le taux de cancer dans le voisinage est d'ailleurs exceptionnellement élevé selon ce patron. **Une hypothèse réfutée par Xu Yihua, chef de la direction de l'environnement de la ville qui estime que « la qualité générale de l'eau est bonne ».** On se demande tout de même pourquoi il n'a toujours pas plongé.

## LA FOLIE « HARLEM SHAKE »

Depuis quelques semaines, c'est LE phénomène qui circule à vitesse grand V sur la Toile, LA tendance du moment : le « Harlem Shake ». Le principe ? **Filmer une personne en train de danser toute seule avant qu'un groupe ne la rejoigne au cours de la vidéo. Tout cela avec les déguisements les plus farfelus.** Des lycéens, aux animateurs télé en passant par les sportifs, tous y vont de leur production. Ces derniers ne sont d'ailleurs pas en reste et font même preuve d'une grande imagination. **C'est le cas, par exemple, des nageurs et plongeurs de l'Université de Géorgie (Etats-Unis), qui ont mis en ligne un « Harlem Shake » sous-marin.** Il se murmure même que Mylène Lazare, médaillée de bronze olympique avec le relais 4x200 m nage libre, et son groupe de Sarcelles ont profité de leur stage à Barcelone pour réaliser leur propre vidéo de danse. A suivre !

# AGENDA

## 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

## 18-23 juin

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

## 20-23 juin

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

## 16-30 juin

**FFN :** Jeux Méditerranéens, Mersin (Turquie)

## 22-23 juin

**Nat' course :** Finale Natathlon - Trophée Lucien Zins, Tarbes (Hautes-Pyrénées)

## 28-30 juin

**Nat' course :** Championnats de France N2 en bassin de 50 mètres

## > Le chiffre du mois

# 289 558

Comme le nombre de licenciés recensés à la Fédération Française de Natation au 31 décembre 2012. **Un**

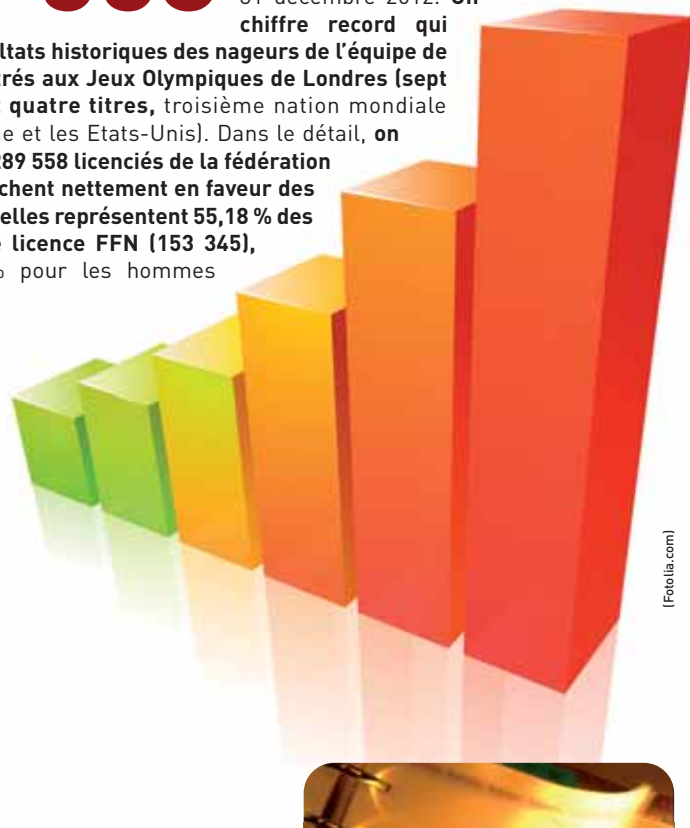
**chiffre record qui**

**épouse les résultats historiques des nageurs de l'équipe de France enregistrés aux Jeux Olympiques de Londres (sept médailles dont quatre titres, troisième nation mondiale derrière la Chine et les Etats-Unis).** Dans le détail, **on**

**notera que les 289 558 licenciés de la fédération de natation penchent nettement en faveur des femmes puisqu'elles représentent 55,18 % des**

**titulaires d'une licence FFN (153 345),**

contre 44,82 % pour les hommes (127 129).



(Fotolia.com)





# Coup de Cœur

## → LE MERVEILLEUX MALHEUR DE BENOÎT PINTON

**Benoît Pinton et Anne-Sophie Rochegude**  
Editions Philippe Duval - 240 pages, 14,90 €

Il y a certains destins qui ne laissent pas insensible ! Celui de Benoît Pinton, Ironman international de triathlon, en fait indiscutablement partie. Alors qu'une grève l'empêche d'aller à l'école et que sa mère ne peut, exceptionnellement s'occuper de lui, son destin bascule. **Un accident de voiture le plonge dans le coma à l'âge de six ans. Les médecins sont pessimistes et ne lui donnent que très peu de chances de survie.** Quand il se réveille hémiparétique, Benoît Pinton semble alors voué à poursuivre sa vie en fauteuil roulant. Dans quelles circonstances parviendra-t-il à déjouer tous les pronostics pour se muer en un incroyable athlète ? *Dans le merveilleux malheur de Benoît Pinton*, l'auteur délivre ses réponses, bouleversantes. **Il décrit sa lutte acharnée pour poursuivre sa rééducation et se relever, sans oublier ses proches et ses médecins qui se sont succédés pour lui permettre de réaliser son rêve : marcher à nouveau et courir, courir toujours plus vite !**

## Et aussi...



### DE LA NATATION SCOLAIRE VERS LA NATATION SPORTIVE

**Roger Maju**  
Editions du Net  
194 pages, 20 € (8 € au format PDF)

Roger Maju, entraîneur de natation depuis 1998 et nageur maître chevronné, explique dans cet ouvrage l'évolution des différentes nages depuis leur création tout en livrant des clés pour les exécuter. *De la natation scolaire vers la natation sportive* est destiné à créer une véritable séance de natation, qu'elle soit pédagogique ou tourner vers la performance.



### AU-DELÀ DES LIMITES

**Georges Leblanc**  
Editions de la Francophonie & Éditions des Merisiers  
237 pages, 7,72 €

*Au-delà des limites* relate le drame qui a bouleversé la vie de Georges Leblanc en septembre 1998, lorsqu'il effectuait sur son voilier Thriller une épreuve de qualification pour La Route du Rhum. Le navigateur a, en effet, échappé au pire lors du passage de l'ouragan « Danielle » et de la collision avec un pétrolier qui a entraîné le naufrage de son voilier. « *Seules l'endurance, la détermination et une formidable envie de vivre m'ont permis de ne jamais m'avouer vaincu dans cette lutte inégale et sans merci* », témoigne l'auteur, sans concession.



### PSYCHOLOGIE DU SPORT

**Richard H. Cox, traduction Christophe Billon**  
Editions de Boeck  
544 pages, 45 €

Aux États-Unis, la psychologie appliquée au sport et à l'activité physique s'est largement développée depuis plusieurs années. En Europe, on remarque un intérêt croissant pour cette discipline en plein essor. Partant de concepts reconnus et validés par la communauté scientifique, Richard H. Cox démontre comment les appliquer au niveau de la performance athlétique. Incontournable !

## Dernière minute

### « Ma première émotion à la voile »

Quinze ans après sa disparition, Eric Tabarly demeure l'un des plus grands navigateurs français de l'histoire. Rien d'étonnant donc à ce que la Cité de la Voile de Lorient porte son nom et s'emploie à faire découvrir le monde passionnant de la marine. A l'occasion de la nouvelle exposition permanente (février 2013-janvier 2014), **le musée propose une immersion dans l'intimité de huit personnalités bretonnes ou intimement liées à la Bretagne, qui s'attachent à évoquer leur première émotion maritime.** Un rendez-vous unique et original qui ravira les plaisanciers de tout bord. Plus d'infos sur [www.citevoile-tabarly.com](http://www.citevoile-tabarly.com)

### « Ça pince ! »

Depuis le 17 janvier et jusqu'au 5 avril 2013, l'Aquarium de Paris vous emmène à la découverte des crustacés. « **Ça pince !** » vous propose une plongée insolite et cocasse dans le merveilleux monde des crabes, crevettes, langoustes et homards. A ne pas rater ! Plus d'infos sur [www.cineaquarium.com](http://www.cineaquarium.com).

### Body Boomers, fitness en plein air

Les beaux jours approchent et vous redoutez le moment où il vous faudra revêtir un maillot de bain. N'ayez crainte, grâce aux *Body Boomers* le temps est venu de vous sculpter un corps de rêve (ou du moins d'essayer !). **Ce concept innovant vous propose des séances de sport gratuites en extérieur. Rendez-vous sur [www.bodyboomers.eu](http://www.bodyboomers.eu) pour découvrir les installations les plus proches de chez vous.** Aucune excuse ne sera acceptée !

# La question du mois

## Splash : grand plongeur ou petit plat ?

**Le 22 février dernier, Clément Lefert s'est adjugé la grande finale de l'émission *Splash : le grand plongeur* (cf. photo). Une victoire médiatique pour le champion olympique, mais qu'en est-il de la discipline. Selon vous, le plongeur va-t-il profiter d'un effet « petite lucarne » ?**

**Marie-France F. :** « L'émission était très sympa, riche en rebondissements et en suspense. J'ai suivi les trois Primes avec mes filles et nous avons beaucoup aimé. Nous ne connaissions pas le plongeur jusqu'alors, mais nous avons été toutes les trois séduites par l'exigence de ce sport. »

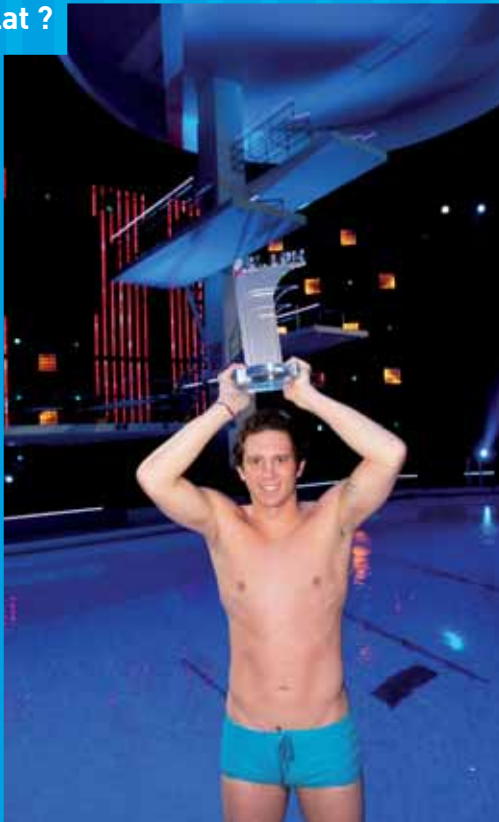
**Mathias G. :** « Je crois qu'il ne faut pas tout confondre. *Splash* reste une émission de télévision et pas la vitrine d'une discipline sportive, aussi acrobatique soit-elle. Les téléspectateurs ont vu des amateurs plonger, nous sommes très loin du haut niveau. A titre personnel, c'est d'ailleurs un regret ! J'aurais aimé voir les meilleurs Français à l'œuvre pour me faire une idée plus précise. »

**Dominique C. :** « On peut dire ce que l'on veut, la télévision demeure

un incroyable vecteur de promotion. A-t-on déjà autant parlé de plongeur en France ? Jamais, c'est bien la preuve que la discipline en a déjà tiré des bénéfices. »

**Eléonore D. :** « Les émissions de télé abordent des thèmes de façon superficielle. C'est un leitmotiv. Jamais de profondeur, d'investigation. Les gens ne resteraient pas scotchés devant leurs postes de télévision s'il fallait réfléchir. *Splash* était une émission de divertissement qui utilisait le plongeur comme toile de fond. Je ne pense pas que le sport profitera d'un quelconque effet « petite lucarne ». »

**Paul-Henri J. :** « Au-delà de l'émission, je retiens surtout que le plongeur a été, trois semaines durant, sur le devant de la scène médiatique. Et à l'heure du zapping, trois semaines, c'est énorme ! »



ITFI/Christophe Chevalin

## ON AIME

Les projets de Michael Phelps, retraité des bassins depuis les Jeux Olympiques de Londres, qui, après le golf et le poker, lorgne désormais sur le cinéma. **L'Américain de 27 ans est en effet pressenti pour reprendre le rôle de *Tarzan* que son compatriote et nageur, Johnny Weissmuller, avait interprété dans les années 30.** Et si pour l'heure rien n'a encore été confirmé, il semblerait que la Warner ait déjà planché sur un scénario. Affaire à suivre !

## LA DÉCLA

**"C'est dingue, mais j'avais oublié comment nager un 100 m nage libre", commentait avec soulagement Fabien Gilot le samedi 16 mars à l'issue de la finale de l'aller-retour du meeting de Nîmes. Un 100 m couvert en 49"79, son meilleur chrono de la saison après un automne compliqué (opérations à l'épaule et de l'appendicite), qui relance le Marseillais dans l'optique des championnats de France de Rennes, où il espère décrocher sa qualification dans le relais 4x100 m nage libre.**

## J'ai testé pour vous...

### Commentateur pour L'Equipe.fr

Ce n'est jamais facile de dire « JE » dans un article. C'est même prohibé, paraît-il. Enfin, qu'est-ce qui n'est pas interdit de nos jours ? Fais pas ci, fais pas ça, vous connaissez la suite. Passons. **Alors voilà, je me lance : j'ai commenté le Meeting International du Grand Nancy pour L'Equipe.fr.** Eh oui, rien que ça ! Mais trêve de nombrilisme, je n'étais pas seul. A mes côtés, il y avait Malia Metella, vice-championne olympique 2004 du 50 m nage libre à Athènes. Reste que la situation était inédite, stressante. Je n'avais plus connu pareille sensation depuis les résultats du Bac, c'est dire ! **Moi, sur L'equipe.fr, le site sportif le plus consulté de France, celui qui n'avait pas quitté mes favoris depuis mon premier ordinateur, c'était une sensation étrange à laquelle je ne m'étais pas vraiment préparé** (ou alors tôt le matin, devant ma glace, une brosse à dents en guise de micro). Le vendredi 15 février a donc marqué le début (ou la fin ?) de ma carrière télévisuelle. L'avenir

nous le dira. **Objectivement, j'étais tendu, j'étais vif et un brin angoissé, mais une fois les courses lancées, une fois gorgé d'adrénaline, quel pied.** Au final, et en dépit de quelques ennuis techniques, j'ai eu moins peur que je ne l'imaginais, m'autorisant même certaines anecdotes plus ou moins cocasses, livrant les records des Bleus et leurs meilleurs chronos. **Bref, un baptême de l'eau, sans bouée et sans filet, qui restera comme une expérience intense et magique, mais surtout profondément humaine.** En espérant que dans dix ans, des rires accueilleront les toutes premières vidéos ([www.lequipe.fr](http://www.lequipe.fr)) de ma carrière sur le plateau des *Enfants de la télé*, sait-on jamais.

Jonathan Cohen (pour info, c'est moi sur la photo)



(FFN/Arnaud Bonamy)



## La natation est-elle un sport ingrat ?

On a beau dire, difficile de combattre les idées reçues. En natation notamment, où les clichés ont la vie dure. Ainsi, pour beaucoup de néophytes, la discipline se résume à enchaîner des kilomètres sans autre perspective qu'un fond de bassin carrelé.

« Ça me fait doucement rire ce genre de cliché », s'amuse François Huot-Marchand, ancien responsable de l'accès au haut niveau à la FFN. « J'ai toujours eu du mal à imaginer qu'aller à l'entraînement, c'était comme se rendre à la mine. **Quand je vois les jeunes de nos clubs s'épanouir dans un bassin ou quand j'observe les champions de l'équipe de France passer plus de six heures par jour dans l'eau, je ne sens pas de lassitude ou de frustration. Ils nagent pour le plaisir, par pure passion. Rien ne leur est imposé, comme pour les autres sportifs. Alors il faut arrêter avec cette vision archaïque de la natation. Nager n'a rien d'ingrat !** »

Pourtant, ils sont nombreux à s'émouvoir ouvertement des kilométrages astronomiques que parcourent les nageurs à l'entraînement et de l'exigence de la discipline au quotidien. Les forums regorgent de commentaires désopilants, parfois franchement dépréciateurs. « **Un sport barbare** ». « **Une discipline de forçats** ». « **Des athlètes qui comptent les carreaux** ». « **Pas de créativité, juste une répétition lancinante de mouvements** ».

« A force d'entendre que la natation est un sport rébarbatif, qu'il faut travailler, enchaîner les longueurs et compter les carreaux, le grand public va finir par le croire alors que c'est faux », s'inquiète François Huot-Marchand. « **Pierre Andraca, ancien international de l'équipe de France (et ancien responsable de l'accès au haut niveau, ndlr), s'est amusé à me dire, un jour, qu'il avait fallu**

**qu'on le lui dise pour qu'il se rende compte que le fond des piscines était couvert de carrelage.** Pendant un entraînement, les nageurs sont concentrés sur la glisse, sur l'eau et sur leur corps.

On oublie trop souvent de dire que la natation est un sport de glisse. A votre avis, de quelle manière s'entraînent les surfeurs et les bodysurfeurs ? Ils nagent en piscine pour gagner en endurance mais également pour parfaire leur glisse. **Et puis tous les nageurs vous le diront, quand ils nagent, ils glissent ! Les mecs qui sortent d'un 50 m nage libre, ils sortent avec le sourire. Ils sont heureux, ils ont pris leur pied à jouer dans la vague.** »

« Je crois qu'il est plus que temps de mettre en avant la beauté de notre sport, son exigence et sa rigueur, au détriment des clichés de sévices qu'on lui colle trop souvent », poursuit l'ancien responsable de l'accès au haut niveau. « Parce qu'entre nous, je ne suis pas certain qu'un entraînement de football en pleine hiver avec du vent et de la pluie soit moins ingrat qu'une séance de natation. **Si certains aiment s'envoyer des sorties de 300 kilomètres à vélo pourquoi d'autres ne pourraient pas apprécier de nager cinq à six kilomètres par jour.** »

Adrien Cadot

“

Il faut arrêter avec cette vision archaïque de la natation.

Nager n'a rien d'ingrat ou de contraignant ! ”

”

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

# « Notre complicité est un atout »

Margaux Chrétien et Laura Augé, forment depuis le début de la saison le nouveau duo de l'équipe de France. Un rêve qu'elles partagent entre amies, en toute décontraction mais avec ambition. Au point de décrocher la quatrième place de l'Open Make Up For Ever devant leurs rivales italiennes. Rencontre.

## Qu'est-ce qui vous a conduit à pratiquer la natation synchronisée ?

**Laura Augé :** Pour être tout à fait franche, nous avons toutes les deux débuté de manière hasardeuse. Pour ma part, j'ai essayé tous les sports. Je n'aimais pas trop la synchro au début, j'étais régulièrement hors de l'eau parce que j'avais froid (*irises*). Mais à partir du moment où j'ai commencé la compétition, j'ai vraiment pris du plaisir et je n'ai plus arrêté !

**Margaux Chrétien :** Moi, j'ai commencé à 9 ans. Au début, je voulais m'inscrire en natation course, mais il n'y avait plus de places, je me suis donc rabattue sur la natation synchronisée. J'ai failli arrêter en deuxième année, mais j'ai persévéré et je pense avoir pris la bonne décision (*sourire*).

## Depuis combien de temps vous connaissez-vous ?

**L. A. :** On se connaît depuis que nous avons 12 ans, cela commence à dater sérieusement (*irises*). De plus, nous sommes très amies dans la vie. Notre complicité est d'ailleurs un atout pour le duo, cela nous aide à progresser.



(FFN/Philippe Pongent)

**M. C. :** Oui nous nous sommes rencontrées en 2004, nous sommes donc déjà de vieilles amies !

## Est-ce que vous pensiez depuis longtemps à intégrer le duo ?

**L. A. :** Composer le duo de l'équipe de France, c'était notre rêve d'enfant. Cela a commencé à devenir un réel objectif lorsque nous nous sommes rencontrées et désormais c'est une joie de chaque instant.

## Ressentiez-vous de l'appréhension à l'heure de succéder à Chloé Wilhelm et Sara Labrousse ?

**M. C. :** Ce n'était pas réellement de l'appréhension, car succéder à Chloé et Sara était très motivant.

**L. A. :** C'était vraiment un défi à relever. Et ça l'est toujours puisque de grandes échéances nous attendent dans les mois à venir.

## Vous avez effectué votre première compétition à l'Open de Bonn, début mars. Quelles impressions vous a-t-elle laissée ?

**M. C. :** La compétition en Allemagne (quatrième place du duo, ndlr) s'est très bien passée. Nous étions particulièrement concentrées, attentives, mais peut-être pas suffisamment libérées dans notre nage. C'est ce que nous avons réussi à améliorer lors de l'Open Make Up For Ever.

## Êtes-vous satisfaites de vos performances lors de cet Open Make Up For Ever ?

**L. A. :** C'était vraiment intéressant car nous avons pu nous tester et prendre de bons repères. Ce qui est primordial pour la suite de la saison.

**M. C. :** En duo, notre objectif était de battre les Italiennes, qui sont nos principales concurrentes. Nous avons



Margaux Chrétien et Laura Augé avec Raoul la mascotte de l'Open Make Up For Ever ont livré à Montreuil leur seconde prestation en duo de la saison. Une sortie couronnée par une quatrième place convaincante.

### Le saviez-vous ?

Avant cette saison, Laura Augé et Margaux Chrétien avaient déjà nagé ensemble en duo. C'était lors de la coupe de la COMEN, en 2007. Une compétition qui réunit les meilleures minimes du monde. L'occasion de voir, déjà une belle complicité entre les deux nageuses.

donc rempli notre mission. Après, en équipe, c'était davantage un objectif de performance.

#### Nager devant son public, est-ce une expérience agréable ?

**L. A. :** C'est très plaisant de participer à une compétition en France. C'est beaucoup plus facile de se libérer et de nager avec son cœur. Nous avons pu tout donner même si nous devons améliorer certaines choses. C'est là que nous pouvons nous rendre compte du nombre de personnes qui nous suivent. Ce qui n'est pas forcément mesurable dans la vie de tous les jours. Signer des autographes à des petites filles, prendre des photos, cela fait chaud au cœur.

**M. C. :** Oui, c'était vraiment une bonne préparation. Il y avait beaucoup de concurrence. C'était plus excitant que la semaine précédente en Allemagne.

#### Composer le duo de l'équipe de France, c'était notre rêve d'enfant.

(Laura Augé)

#### Avez-vous un objectif de classement aux championnats du monde de Barcelone en juillet prochain ?

**L. A. :** Nous essaierons simplement de rester devant les Italiennes et les Britanniques, tout en nous rapprochant de la Grèce.

**M. C. :** Tout ce que nous savons pour le moment, c'est que la chorégraphie que nous avons exécutée à l'Open Make Up For Ever sera celle que nous présenterons à Barcelone. Nous gardons les ballets deux ans en général. Nous présenterons également un duo

technique. En espérant que nos prestations seront de plus en plus abouties.

#### Décrocher une médaille, dix ans après le titre mondial de Virginie Dedieu en Catalogne, serait symbolique.

**L. A. :** Ce serait effectivement très symbolique, mais si nous parvenons à devancer nos principales concurrentes en Espagne, nous serons déjà satisfaites.

**M. C. :** Cela me paraît tout de même un peu tôt pour espérer décrocher une médaille mondiale. Le plateau est dense et nous manquons encore d'expérience pour rivaliser avec les meilleurs duos.

#### D'ailleurs, Virginie est-elle un modèle pour vous ?

**M. C. :** Nous nous inspirons beaucoup de son parcours. Nous discutons également avec elle de son expérience, »



© FFN/Philippe Pongent

Sur le thème des clowns modernes, Laura Augé et Margaux Chrétien ont séduit les juges de l'Open Make Up For Ever et le public tricolore venu en nombre les encourager.

» qu'elle est toujours prête à partager. Ce n'est pas tant sur le plan technique, mais surtout sur la manière de se présenter et d'aborder une compétition.

#### De quelles autres nageuses vous inspirez-vous ?

**L. A.** : Plus qu'une nageuse, nous nous inspirons beaucoup de toute notre équipe. Il y a une très bonne ambiance dans le groupe. Nous nous apprécions énormément et l'on se tire mutuellement vers le haut.

**M. C.** : Chacune a ses points forts et apporte quelque chose à l'équipe. On progresse énormément grâce à cela.

### Classement des duos libres

- 1 - Chine : 94,4250 points
- 2 - Espagne : 94,0750 points
- 3 - Japon : 92,0500 points
- 4 - France : 86,2500 points**
- 5 - Italie : 86,1375 points
- 6 - République Tchèque : 86,0625 points
- 7 - Suisse : 84,4750 points
- 8 - Argentine : 82,5125 points
- 9 - Allemagne : 80,4500 points
- 10 - Russie (Saint-Pétersbourg) : 77,9625 points
- 11 - Australie : 75,5500 points

«  
**Nous devons encore travailler la précision et la gestion du stress. Nous avons encore du mal à reproduire en compétition ce que nous réalisons à l'entraînement.**  
 (Margaux Chrétien) »

#### Quels sont vos points forts justement ?

**L. A.** : Ce qui est jusqu'à présent ressorti de nos prestations, c'est notre puissance en entame du ballet. Malheureusement, nous ne tenons pas encore la chorégraphie jusqu'au bout, mais apparemment notre complicité se ressent dans notre façon de nager, ce qui est un bon point.

#### Que vous reste-t-il à améliorer pour vous approcher des meilleures nations ?

**M. C.** : Nous devons encore travailler la précision et la gestion du stress. Nous avons encore du mal à reproduire en compétition ce que nous réalisons à l'entraînement.

**L. A.** : D'un point de vue purement technique, il nous manque encore beaucoup de hauteur horizontale dans l'eau. Nous devons également améliorer notre condition physique pour terminer correctement nos prestations.

#### Que faites-vous à côté de votre pratique sportive ?

**M. C.** : Je suis en journalisme-communication avec l'INSEP, en deuxième année. Je suis dans une classe composée uniquement de sportifs. Nos formateurs nous soutiennent donc totalement, ce qui est très agréable. Mais je pense que sur les semaines à venir, je ne vais pas tellement être présente en cours.

**L. A.** : Je suis en première année d'école de kiné. Je suis entrée l'année dernière grâce à mon statut de sportive de haut niveau. C'est un peu compliqué au niveau de l'organisation et je vais devoir dédoubler chacune de mes années. Heureusement, nos entraîneurs sont très présents et conciliants, notamment en période d'exams •

Recueilli à Montreuil par Jonathan Cohen

# 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.

# « Une totale confiance »

Une semaine après leur première sortie internationale en Allemagne, Margaux Chrétien et Laura Augé ont étrenné leur nouveau duo à l'Open Make up For Ever de natation synchronisée. Retour sur une quatrième place convaincante en compagnie de leur entraîneur à l'Insep Julie Fabre.

*Après avoir supervisé la progression de Sara Labrousse et Chloé Wilhelm jusqu'aux Jeux Olympiques de Londres, Julie Fabre encadre depuis le mois de septembre l'éclosion des nouvelles duettistes de l'équipe de France, Margaux Chrétien et Laura Augé.*

## Julie, pour commencer, quelle analyse faites-vous de la quatrième place du duo de l'équipe de France ?

Elles ont commis des erreurs qu'elles ne font pas d'ordinaire. Laura (Augé) et Margaux (Chrétien) étaient stressées alors qu'il s'agissait pourtant de leur deuxième sortie (début mars le duo tricolore avait déjà nagé en Allemagne, ndr). Je crois que le fait d'évoluer devant leurs proches les a un peu inhibées. Et puis il y avait également davantage de concurrence qu'à Bonn, ce qui ne les a certainement pas aidées à se détendre.

## On les a pourtant senties très dynamiques durant l'ensemble de leur prestation.

C'est, en effet, leur principale force ! Laura et Margaux se lancent à fond

dans leur ballet. Elles ont une énergie incroyablement positive et c'est d'ailleurs ce qui était ressorti de leur prestation en Allemagne, début mars.

## Après les retraites de Sara Labrousse et Chloé Wilhelm à l'issue des Jeux Olympiques de Londres, avez-vous déjà en tête le nom des filles qui les remplaceraient au sein du duo ?

Oui, j'avais déjà ma petite idée, d'autant que les arrêts successifs de Sara et Chloé étaient prévus de longue date, j'avais donc eu le temps d'y songer. Laura et Margaux se sont imposées presque naturellement. En septembre, quand nous avons entamé une réflexion autour du duo, elles présentaient le plus de qualités évidentes et elles disposaient surtout d'une motivation sur le long terme.

« Laura et Margaux ont clairement à cœur de disputer les JO de Rio dans quatre ans, ce qui nous laisse le temps de travailler sans être écrasées par un sentiment d'urgence. »

## Le long terme, c'est peut-être ce qui a fait défaut aux précédents duos tricolores ?

C'est vrai que ce n'est pas quelque chose auquel nous avons été habituées, mais Laura et Margaux ont envie de poursuivre l'aventure jusqu'aux Jeux Olympiques de Rio en 2016.



## « L'Open Make Up For Ever démontre l'engagement de la France dans la natation synchronisée ainsi que sa capacité à organiser des événements de dimensions internationales. »

tôt pour en tirer de vrais bénéfices tout au long de l'olympiade.

### Et quel sera le premier chantier à aborder ?

Sans aucun doute la gestion du stress en compétition. Ce qui s'est produit à l'Open Make Up For Ever doit leur servir de leçon. Dans cette perspective, nous travaillons beaucoup sur les routines de compétition en tenant compte de leurs caractères respectifs.

### L'expérience, c'est ce qui leur fait le plus défaut ?

Evidemment, et la seule solution consiste à disputer des compétitions. Les galas, c'est bien beau, mais rien ne remplace la confrontation directe avec des duos concurrents, le regard des juges et une note finale. Voilà pourquoi nous avons programmé un grand nombre de compétitions cette année afin qu'elles emmagasinent un maximum d'expérience d'ici les championnats du monde de Barcelone.

### Et selon vous, quel est le point fort de leur association ?

Leur complicité et leur mental ! Ce sont vraiment deux nageuses très stables, très constantes à l'entraînement comme en compétition. J'ai d'ailleurs une totale confiance en elles. A chaque fois qu'elles nagent, je sais qu'elles vont donner le meilleur d'elles-mêmes. Pour en finir sur leurs points forts, je soulignerais que sur le plan technique, Margaux et Laura sont très dynamiques, très volontaires, extraverties et très verticales.

### Ont-elles désormais conscience d'être sportivement exposées ?

Je pense qu'elles en ont conscience, même si pour l'instant elles ont encore des difficultés à pleinement l'intégrer. Elles doivent se libérer et assumer leur statut. Ce sera long, mais ça viendra en multipliant les compétitions. Il n'y a que par ce biais qu'elles parviendront à se situer, à la fois au sein de l'équipe de France que face aux duos étrangers. Parce que pour l'heure, nous évoluons quasiment à

l'aveugle. Les filles n'ont pas de repères, elles commencent tout juste à appréhender la concurrence.

### Et puis les juges ne les connaissent pas encore...

*(Elle coupe)* Absolument, Laura et Margaux n'en sont qu'à leurs balbutiements.

### Et pourtant les retours sont déjà très encourageants.

Les filles ont marqué les esprits des juges lors de la compétition que nous avons disputée à Bonn, début mars. Nous avons ainsi eu de nombreux retours sur leur énergie, le plaisir de nager qu'elles dégagent.

### Et sur le plan chorégraphique, quel axe avez-vous privilégié avec Margaux et Laura ?

Je me suis d'abord attachée à trouver une musique gaie et dynamique qui corresponde à ce qu'elles sont toutes les deux. Ensuite, j'ai évité de passer trop de temps à chercher à mettre en place des effets pour qu'elles se retrouvent rapidement en compétition.

### En parlant de compétition, évoquez-vous avec Margaux et Laura l'échéance barcelonaise des championnats du monde ?

Non, pas tant que ça à vrai dire. Cette année, nous sommes vraiment concentrées sur le présent. Jusqu'en décembre nous avons travaillé sur la chorégraphie, après nous l'avons répétée et nous la présentons depuis le mois de mars. Les Mondiaux arriveront bien assez tôt !

### Pour finir, quel regard portez-vous sur cette troisième édition de l'Open Make Up For Ever ?

Pour l'équipe de France, c'est une échéance incontournable, l'occasion de s'exprimer devant son public, ses proches et ses amis. Mais c'est surtout en termes de lobbying que ce rendez-vous est déterminant. Cela démontre l'engagement de la France dans la natation synchronisée ainsi que sa capacité à organiser des événements de dimension internationale. C'est une réussite à tous les étages et une vraie promesse d'avenir, un temps essentiel pour soutenir la progression française, un temps de partage avec notre partenaire Make Up For Ever, un temps pour la promotion de la discipline, la formation de nos juges et de nos entraîneurs •

*Recueilli à Montreuil par Adrien Cadot*

D'ailleurs, je le constate aux entraînements. Les filles ne cessent de progresser depuis qu'elles se sont impliquées dans le projet du duo.

### Et comment l'expliquez-vous ?

Elles savent ce qu'elles veulent et où elles vont ! Il n'y a vraiment aucun nuage, rien qu'une soif permanente de s'améliorer en prenant son temps.

### C'est-à-dire ?

Laura et Margaux ont clairement à cœur de disputer les JO de Rio dans quatre ans, ce qui nous laisse le temps de travailler sans être écrasées par un sentiment d'urgence. Je ne dirais pas qu'elles sont en situation de confort parce qu'il s'agit tout de même de performer, mais elles ont débuté cette aventure suffisamment

Championnats de France  
Chartres, 7-10 mars 2013



(Caroline Mathias)

# L'Odyssée des maîtres

Tout le monde a gardé en mémoire la spectaculaire moisson de médailles et de titres engrangée par les Bleus lors des championnats d'Europe de Chartres en petit bassin (29 médailles dont 12 titres) en novembre dernier. Le mois dernier, c'était au tour des maîtres tricolores de s'affronter dans cette arène de prestige.

*Sujet réalisé par Henry Uchi*

## UNE ORGANISATION EXEMPLAIRE

Jamais les retours n'ont été aussi flatteurs et unanimes pour saluer la qualité des installations du bassin et de l'organisation chartreuse. Des timings respectés, de la place pour récupérer, respirer et s'échauffer, une coupure générale le midi, un bassin de dix lignes, soit approximativement 20 % de séries en moins, les organisateurs des « France » des maîtres ont réussi le tour de force de marier quantité et qualité.

## CINQ RECORDS DU MONDE

A elles deux, la Russe Olga Kokorina (C14, Saint-Petersbourg) couronnée sur 100 m 4 nages (2'24''42), 200 m brasse (5'15''24), 100 m nage libre (1'58''28) et 50 m brasse (1'02''33) et la Suisse Marie-Thérèse Fuzzati (C5, CNP) sacrée sur 50 m nage libre (25''53) ont établi cinq records du monde. Pour des championnats incluant la journée de la femme (vendredi 8 mars), on ne pouvait rêver plus bel hommage !

## UN PRESIDENT MOBILISÉ

Régulièrement, le président de la Fédération Française de Natation, Francis Luyce, assiste aux championnats de France des maîtres, par plaisir mais aussi pour soutenir l'essor d'une discipline qui ne cesse de progresser et de s'implanter dans le paysage aquatique français. Cette année, le Dunkerquois a remis les trophées du circuit national des maîtres et celui, plus rare, de meilleur nageur maître du monde, décerné en 2012 pour la première fois à un tricolore, Nicolas Granger (cf. page 27).

## DURCISSEMENT DES GRILLES

Le net durcissement des grilles de qualification aurait pu faire craindre une chute spectaculaire de l'affluence. Il n'en fut rien ! Avec 1 723 nageurs engagés, l'édition 2013 restera comme un cru étoffé. Et il y a fort à parier que la prochaine édition des championnats nationaux, à Paris (Georges Vallerey, 20<sup>e</sup> arrondissement), séduira une foule plus considérable encore •

## CIRCUIT FÉDÉRAL 2012

**Classement des clubs :** Villeurbanne et Grenoble conservent les deux premières places, Villeurbanne parvenant même à creuser l'écart par rapport à 2011. A noter la montée en puissance de Toulouse (septième en 2011).

**Villeurbanne Natation** - 178 184 pts  
**Nautic Club Alp'38** - 143 760 pts  
**Toulouse Olympique Aéro** - 118 380 pts

**Classement femmes :** Stabilité chez les femmes, puisque Michèle Schneider conserve son titre, en améliorant même son score de l'an dernier d'une centaine de points. Derrière, Denise Feltz s'empare de la seconde place (troisième en 2011) en progressant de plus de 3 500 points ! Sandrine Perrier fait son entrée sur le podium à la faveur d'un bond de cinq places.

**Schneider Michèle** (C5, Villeurbanne Nat) - 16 429 pts

**Feltz Denise** (C9, AS Gien Nat) - 15 321 pts

**Perrier Sandrine** (C2, Villeurbanne Nat) - 11 570 pts

**Classement hommes :** Antoine Joury succède à Jean-Claude Lestideau d'un cheveu. Nicolas Frangville prend en effet la deuxième place (sixième en 2011) à seulement dix-huit points. Alain Vanacker, triple champion du monde à Riccione, complète le podium.

**Joury Antoine** (C3, Nautic Club Alp'38) - 16 052 pts

**Frangville Nicolas** (C1, Villeurbanne Nat) - 16 034 pts

**Vanacker Alain** (C8, USM Malakoff) - 15 706 pts



# « Tant que je le pourrai, je nagerai »

Nicolas Granger est le Michael Phelps de la natation maître ! A 45 ans, le Français vient d'être désigné meilleur nageur du monde de l'année 2012 dans sa catégorie d'âge (45-49 ans). Une première pour un tricolore qui pourrait enfin mettre en lumière la natation qu'il chérit tant.

## Nicolas, comment avez-vous accueilli la distinction du magazine américain *Swimming World* ?

J'étais vraiment très heureux ! Pour moi d'abord, mais aussi pour ma discipline. Cette reconnaissance permettra, je l'espère, d'éclairer un peu les maîtres.

## Pensez-vous que cette récompense va motiver les autres nageurs français ?

J'espère que cela pourra avoir le même effet que les médailles olympiques de la natation course. Mais vous savez, lors des derniers championnats du monde de la catégorie, sur le 100 m nage libre nous étions quatre français à terminer dans les cinq premiers. Le niveau est déjà très élevé.

## Vous attendiez-vous à être aussi performant chez les maîtres ?

Il est vrai que si l'on m'avait dit que je signerais les temps que j'ai réalisés en 2012, je ne l'aurais jamais cru.

Cette année a réellement dépassé toutes mes espérances. Sur 100 m nage libre, j'ai nagé quasiment aussi vite que lorsque j'avais 18 ans ! En début de saison, je m'étais fixé l'objectif de battre un record du monde et j'en ai finalement raflé sept (cf. encadré).

## Quelle est la différence majeure entre l'équipe de France senior et les maîtres ?

La principale différence repose sur l'état d'esprit. Chez les maîtres, nous faisons les choses assidûment sans nous prendre au sérieux ! Il s'agit surtout de partager notre passion, ce qui n'empêche pas d'être rigoureux à l'entraînement et de viser de belles performances en compétition. A notre niveau, la natation est un bel exutoire, mais ce n'est qu'une activité secondaire.

## Quel est le secret de votre longévité ?

J'ai commencé la natation à l'âge de 6 ans et je n'ai jamais arrêté de

nager, mais quand j'étais jeune, je ne parcourais pas beaucoup de kilomètres. A 14 ans, par exemple, je nageais deux fois moins que mes collègues. Cela m'a permis de m'économiser. Ensuite, il y a eu mon parcours de vie. J'ai eu deux cancers que j'ai combattus grâce à la natation. Tant que je le pourrai, je nagerai !

## Vous avez donc l'intention d'intégrer les différentes catégories des maîtres ?

Vous savez, mon père nage encore. Nous avons même été tous les deux aux championnats de France à Chartres. Il a trente et un ans de plus que moi. Ce qui signifie qu'il me reste encore trente et un ans de pratique (*rires*). J'aime bien cette discipline, qui est souvent décriée par certains et notamment par les entraîneurs des jeunes qui la jugent inutile. Au contraire, je trouve qu'elle est riche de vertus sociales et médicales.

## Quelles sont vos prochaines échéances ?

Je disputerai les championnats de France d'été, puis les Mondiaux des maîtres à Montréal. Mon histoire avec les maîtres a d'ailleurs commencé là-bas, en 1994. Ce sera donc un joli retour aux sources •

Recueilli par Jonathan Cohen

■ ■ ■  
**Mon père nage encore. Nous avons même été tous les deux aux championnats de France à Chartres. Il a trente et un ans de plus que moi. Ce qui signifie qu'il me reste encore trente et un ans de pratique.** ■ ■ ■

### SEPT RECORDS DU MONDE EN 2012

**GRAND BASSIN**  
 200 4N – 2'11"22  
 400 4N – 4'44"76

**PETIT BASSIN**  
 100 NL – 51"30  
 200 NL – 1'52"87  
 100 4N – 57"61  
 200 4N – 2'04"65  
 400 4N – 4'31"36

Championnats de France  
Rennes, 9-14 avril

# Une affaire de famille

En apparence, tout va bien ! En apparence seulement, parce qu'à Rennes, pour les premiers championnats nationaux de l'olympiade 2013-2016, la natation tricolore devra confirmer la troisième place mondiale qu'elle a conquise aux Jeux Olympiques de Londres tout en assurant son renouvellement générationnel. Etat des lieux.

**C**a y est, enfin, ou enfin ça y est, enfin voilà, ça y est : nous y sommes ! Le mardi 9 avril, la capitale bretonne accueillera les premiers championnats de France de l'olympiade 2013-2016 qui s'achèvera à Rio, théâtre des premiers Jeux de l'ère moderne sur le continent sud-américain. **Huit mois après la razzia historique des Bleus aux JO de Londres, et cinq mois seulement après les vingt-neuf médailles continentales raflées aux Euro de Chartres en petit bassin (22-25 novembre),** l'élite de la natation tricolore va donc renouer avec les confrontations nationales, familiales oserait-on dire, avec l'ambition de se qualifier pour l'échéance post-olympique des Mondiaux de Barcelone (28 juillet-4 août). « *Les années post-olympiques sont toujours un peu spéciales* », analysait Alain Bernard en 2009, à la veille des « France » de Montpellier, où il étrennait alors son titre olympique de l'épreuve reine. « *Tous les nageurs n'ont pas repris à la même période, les niveaux sont très différents, mais il faut tout de même être performant. On peut aussi être tenté de se dire qu'on a le temps, que les prochains Jeux Olympiques ne sont « que » dans quatre ans, mais c'est une erreur de réfléchir ainsi. Cela peut même se transformer en piège !* » « *Les années post-olympiques constituent la première marche d'un projet sportif d'excellence qui s'étale sur quatre ans* », soulignait, de son côté, le précédent directeur technique national, Christian Donzé. « *Et comme dans tout projet, il n'est jamais conseillé de rater une étape.* » Les Français sont donc avertis : échouer à Rennes serait d'ores et déjà préjudiciable. Pas rédhibitoire, mais dommageable, ça oui ! « *On sait tous qu'il ne faudra pas se rater à Barcelone* », confirmait le Marseillais



**Avant de se projeter sur les championnats du monde, il faudra d'abord s'y qualifier.**

(Camille Lacourt)



Camille Lacourt lors du Meeting International du Grand Nancy (15-16 février), « *mais avant de se projeter sur les championnats du monde, il faudra d'abord s'y qualifier.* » Manière de dire que les places seront chères et que, compte-tenu de la densité de la natation française, rien n'est acquis. **En particulier pour le champion du**

monde 2011 du 100 m dos qui retrouvera Jérémy Stravius et Benjamin Stasiulis, ses meilleurs ennemis, sur les épreuves de dos après quatre mois de pause (septembre à décembre 2012). « *J'aurai la pression à Rennes parce que je ne suis pas dans l'eau depuis très longtemps, mais je vais tout mettre en œuvre pour répondre présent* », annonçait le dossiste de 27 ans.

En Bretagne, l'équipe de France devra également opérer sa mue générationnelle. Depuis le mois de septembre, la troisième nation de la natation mondiale a vu plusieurs de ses pensionnaires tirer leur révérence : Laure



[KMSP/Stéphane Kempinaire]

Manaudou, évidemment, Christophe Lebon, Dorian Gandin, Boris Steimetz, Diane Bui-Duyet, Aurore Mongel et surtout **Alain Bernard, champion olympique du 100 m nage libre, et Hugues Duboscq, triple médaillé olympique de bronze sur 100 et 200 m brasse.** « *Il est temps pour nous de tirer notre révérence et de laisser la place à une nouvelle génération* », commentait le Havrais à l'issue des Jeux britanniques. Les aînés sont redescendus à quai, mais est-ce que les plus jeunes sauront monter dans le train et saisir l'occasion qui leur est offerte ? « *Ils vont devoir prendre leurs responsabilités* », admettait

▀▀ **Les jeunes ont le talent pour s'imposer et avec des locomotives comme Yannick Agnel et Camille Muffat, ils seront bien guidés.** ▀▀  
(Alain Bernard)

l'Antibois en août dernier. « ***Mais je ne suis pas inquiet. D'abord parce qu'ils ont le talent pour s'imposer et ensuite parce qu'avec des locomotives comme Yannick Agnel et Camille Muffat, ils seront bien guidés.*** »

L'ancien élève de Denis Auguin a mis

dans le mille. Plusieurs espoirs se sont ainsi illustrés, cet automne, aux championnats d'Europe de Chartres. A commencer par le Marseillais Giacomo Perez-Dortona, médaillé de bronze sur 100 m brasse et plus que jamais propulsé au rang d'héritier d'Hugues Duboscq, le Toulousain Mehdy Metella, 20 ans, cadet de Malia (vice-championne olympique du 50 m nage libre et vice-championne du monde du 100 m nage libre, ndr), bronzé sur 100 m papillon, la Niçoise Charlotte Bonnet, 17 ans, elle aussi médaillée d'argent sur 200 m nage libre, **ou encore sa partenaire d'entraînement Anna Santamans, révélation** >>>

*Florent Manaudou, ici à droite lors de sa victoire sur 50 m nage libre aux Euro de Chartres, retrouvera très certainement le Russe Morozov aux Mondiaux de Barcelone. Avant cela, le champion olympique devra valider son ticket aux « France » de Rennes.*



La Niçoise Anna Santamans, qualifiée aux JO de Londres sur 50 m nage libre et titrée en relais aux Euro de Chartres, incarne l'avenir du sprint féminin.

## On aura besoin de tout le monde pour assumer les succès de l'été. (Lionel Horter)

» féminine des Euro chartrains, titrée avec les relais 4x50 m nage libre et 4 nages mixtes. « Nous sommes dans la continuité des Jeux Olympiques de Londres », observait Lionel Horter, alors directeur des équipes de France. « Les leaders répondent présent et les plus jeunes poussent derrière. C'est le signe d'une équipe de France dynamique et ambitieuse. On aura besoin de tout le monde pour assumer les succès de l'été. »

Et notamment des trois champions olympiques Camille Muffat, Yannick Agnel et Florent Manaudou, plus affamés que jamais. « Je suis encore plus motivé que l'année dernière », confirmait un Agnel euphorique en début d'année 2013. « Il me reste encore une tonne de défis à relever. Je sais en tout cas que ces championnats du monde de Barcelone, j'aimerais bien les réussir. Et les réussir, ça voudrait dire glaner un titre. Ce serait vraiment génial. Ou même plusieurs s'il le faut (rires). » « On sait tous les deux qu'on a réalisé

quelque chose de grand aux Jeux de Londres », abondait Camille Muffat dans la foulée, « mais nos ambitions ne s'arrêtaient pas à cette unique compétition. Il faut voir plus loin, plus grand ! Et puis comme le dit Fabrice (Pellerin) : gagner, c'est bien, mais confirmer, c'est mieux ! »

Et cela passera d'abord par des choix sportifs et tactiques. Car si Yannick Agnel reste concentré sur le 200 m nage libre, il entend bien effacer sa quatrième place olympique sur l'aller-retour : « Je n'ai pas encore atteint mes objectifs sur cette épreuve. Or, j'aime quand les choses sont bien faites et achevées ». En revanche, et contrairement aux conseils de l'icône australienne Ian Thorpe, le prodige de la natation française n'envisage pas, pour l'heure, de s'aventurer sur le 400 m nage libre, distance dont il a été pourtant champion d'Europe en 2010 à Budapest. « Sur le 400 m, il y a pas mal de concurrence. J'ai eu le temps d'y réfléchir et je pense qu'on va plutôt se baser sur le programme de Londres. Faire les trois courses à la fois, ça me paraît compliqué. »

Pour Camille Muffat, l'équation est plus simple. Sacrée à Londres sur 400 m, la Niçoise ne compte pas abandonner son trône. Au contraire. « Même s'il y

a deux ou trois ans, le 400 m n'était 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 et c'est un challenge qui m'intéresse. »

Quant au champion olympique du 50 m nage libre, Florent Manaudou, il continue de rêver à la passe de trois sur sa distance fétiche. Après l'or olympique et les lauriers continentaux en petit bassin, Barcelone pourrait lui offrir une première couronne mondiale. « Cette année, je suis concentré sur les épreuves de 50 m, à l'exception de la brasse qui demande un travail technique trop important. Je m'alignerai sur ces distances à Rennes et on verra pour Barcelone, mais ma priorité ira au 50 m nage libre. » Et l'épreuve reine dans tout ça ? « Monter sur le 100 m fait, en effet, partie de mes plans, mais je me laisse le temps de l'aborder afin d'être prêt à Rio. Je pense aussi au relais mythique du 4x100 m nage libre, mais les responsabilités sont énormes, il s'agit de ne pas l'aborder à la légère », conclut le Marseillais de 23 ans •

Adrien Cadot

HUGGIES

Little  
SWIMMERS



En partenariat avec la FFN

Des

plouffs

sans  
oups

Évitez les petits accidents embarrassants  
avec les maillots de bain jetables  
Huggies® Little Swimmers®.

A la mer comme à la piscine, ils ne gonflent pas dans l'eau  
et leurs côtés détachables et repositionnables permettent  
un change plus pratique.

Rendez-vous sur [www.littleswimmers.fr](http://www.littleswimmers.fr)



Disponible en taille 2-3 (3-8 kg), taille 3-4 (7-15 kg),  
taille 5-6 (12-18 kg).

# « Je ne me

Médaillée de bronze avec le relais 4x200 m nage libre aux Jeux Olympiques de Londres, la néo-Lilloise Ophélie-Cyrielle Etienne, 22 ans, est désormais concentrée sur ses études de communication. Moins d'entraînements, mais toujours aussi peu de temps, Ophélie a des allures de working-girl, lucide et réfléchie, qui a accepté de revenir pour *Natation Magazine* sur sa carrière et les grandes heures de la natation tricolore. Entretien.

**Ophélie, huit mois après les Jeux Olympiques de Londres et à quelques jours des championnats de France de Rennes, qualificatifs pour les Mondiaux de Barcelone (28 juillet-4 août), dans quel état d'esprit êtes-vous ?**

A l'issue des Jeux de Londres, j'ai décidé de mettre ma carrière entre parenthèses pour me consacrer à mes études. Cela m'a obligé à me réorganiser et désormais les entraînements ne sont plus ma priorité. L'année dernière, cela aurait été tout simplement impossible. J'étais alors en licence d'histoire et j'avais fait l'impasse sur les partiels pour privilégier ma préparation olympique.

**Cette décision a-t-elle été difficile à prendre ?**

Après les Jeux, j'ai vraiment senti le besoin de couper avec le sport de haut niveau, de découvrir une autre vie, de rencontrer de nouvelles personnes, d'être libre d'aller au cinéma ou à un concert quand cela me chante. J'avais besoin de découvrir la vraie vie !

**La natation vous manque-t-elle ?**

Ça me manque, pas tout le temps, mais parfois oui. La compétition aussi, l'investissement au quotidien et la poursuite d'un projet passionnant. Ce sont des sensations que l'on retrouve moins dans la vie active.

*Charlotte Bonnet, Ophélie-Cyrielle Etienne, Camille Muffat et Coralie Balmy (dans l'eau), célèbrent leur médaille de bronze olympique à l'arrivée du 4x200 m nage libre.*



# fais pas d'illusions »



**Les jeunes qui montent ont largement de quoi s'imposer, tant chez les filles que chez les garçons. Il faut juste leur laisser le temps d'éclorre, de grandir et d'emmagasiner de l'expérience.** »

## Quels seront vos objectifs aux championnats de France de Rennes ?

Je ne me fais pas d'illusions sur mon niveau. D'autant que je ne suis plus dans la même forme physique que par le passé. Je n'irai donc pas à Rennes en visant une qualification aux Mondiaux de Barcelone.

## On entend parfois dire aussi que les nageurs se libèrent lorsqu'ils ont réglé l'après natation. Est-ce votre cas ?

J'ai toujours eu besoin de nager beaucoup pour aller vite. Plus je nage, mieux je nage, donc en réduisant mes entraînements, je ne m'attends pas à des miracles. J'ai toujours eu des résultats en rapport avec le travail effectué. Je n'ai jamais connu de surprises ou d'accidents.

## Comment avez-vous vécu l'après Jeux Olympiques. On parle souvent du blues du sportif après ce genre d'échéance interplanétaire. Est-ce que cela vous a affectée ?

En 2008, beaucoup, mais pas cette année. Les Jeux de Pékin constituaient ma première expérience olympique et avec l'équipe de France nous avions vécu longtemps en vase clos. Alors, lorsque tout s'était arrêté subitement, ça a été dur à vivre. Après Londres, cela a moins été le cas parce que j'y étais préparée et parce que j'avais beaucoup de projets en tête. Et puis il y avait la médaille de bronze conquise avec les filles du relais 4x200 m nage libre !

## Quels souvenirs conservez-vous de cette médaille ?

J'ai ressenti un énorme soulagement. Sur le moment, je me suis dit que cette médaille, on ne pourrait jamais me l'enlever. C'était mon rêve ! J'ai toujours voulu me qualifier aux Jeux, décrocher une médaille et intégrer le

cercle des athlètes qui se sont hissés sur un podium olympique. Alors c'est sûr que si je n'avais pas remporté ce bronze, je n'aurais pas été aussi sereine au moment de m'arrêter de nager. Et puis, je n'oublie pas non plus qu'il s'agissait d'une récompense collective. Camille (Muffat), Coralie (Balmy) et moi, étions déjà dans ce relais en 2008, preuve qu'il s'agissait d'une aventure au long cours, alors, forcément, le podium n'en a été que plus beau !

## Au rayon des souvenirs, que retenez-vous des championnats d'Europe de Chartres en petit bassin ?

J'ai d'abord été très surprise d'être désignée porte-drapeau de l'équipe de France, d'autant que j'avais freiné sur la natation depuis le mois de septembre. A Chartres, la fête a été complète, autant au sein du collectif national qu'avec les supporters. Pour moi, l'aventure olympique s'est vraiment arrêtée là-bas. C'était l'aboutissement de quatre longues années de travail, passionnantes et extrêmement enrichissantes.

## A Chartres, les Bleus ont décroché vingt-neuf médailles continentales (un record) et les jeunes se sont particulièrement illustrés. Une bonne nouvelle dans la perspective d'un renouvellement générationnel.

Je ne me fais absolument aucun souci pour la nouvelle génération. Les jeunes qui montent ont largement de quoi s'imposer, tant chez les filles que chez les garçons. Il faut juste leur laisser le temps d'éclorre, de grandir et d'emmagasiner de l'expérience.

## L'héritage de votre génération ne risque-t-il cependant pas d'être lourd à assumer ?

Non, je ne crois pas. On dit toujours que Laure (Manaudou) a ouvert la voie. C'est le cas, mais cela n'a empêché personne de prendre sa vague et de briller à son tour. Après elle, Alain (Bernard) est devenu champion olympique, puis Camille (Muffat), Yannick (Agnel) et Florent (Manaudou). Maintenant, c'est la norme d'être sur les podiums !

## Avez-vous conscience d'avoir vécu un âge d'or exceptionnel ?

Bien sûr ! Il n'y a jusqu'à présent

jamais eu une telle densité de performances. Je suis heureuse d'y avoir contribué !

## Plus généralement, quel regard portez-vous sur la trajectoire de Camille Muffat, la nouvelle figure de proue de l'équipe de France féminine ?

Pour moi, Camille est la meilleure nageuse de tous les temps... De par sa polyvalence, la manière dont elle gère ses courses et tout ce qu'elle montre depuis plusieurs années. A chaque fois qu'elle nage, nous assistons à une démonstration. Je ne suis pas certaine que beaucoup de garçons pourraient revenir en 4'01 sur un 400 m ou en 1'58 sur un 200 m nage libre.

## Et maintenant que vous êtes membre du cercle des médaillés olympiques, que vous inspire le moisson de Michaël Phelps (vingt-deux récompenses dont dix-huit titres, ndr) ?

Là, il n'y a pas de mots pour définir ce qu'il a accompli... Aucun autre athlète n'aurait pu réaliser pareille performance. Autant de médailles d'or, c'en est presque irréaliste ! A Londres, je l'ai trouvé extraordinaire. Il a raté son début de compétition, mais il a néanmoins réussi à se remobiliser et à occulter les critiques pour conquérir de nouveaux titres. Tout le monde n'est pas capable de se relever de la sorte !

*Recueilli par Adrien Cadot*



**Pour moi, Camille (Muffat) est la meilleure nageuse de tous les temps.** »

## Ophélie-Cyrielle Etienne

Née le 9 septembre 1990  
A Wissembourg (Bas-Rhin)  
Club : Lille Métropole Natation  
Palmarès : médaillée de bronze olympique 2012 au titre du relais 4x200 m nage libre ; médaillée de bronze avec le relais 4x200 m nage libre aux Mondiaux de Dubaï 2010 en petit bassin ; triple championne du monde 2006 junior sur 200, 4x100 et 4x200 m nage libre ; triple médaillée d'argent aux Euro 2010 de Budapest sur 400, 800 et 4x200 m nage libre ; double médaillée de bronze aux Euro 2012 de Debrecen sur 200 et 400 m nage libre.



# LA NATATION SÉDUIT LES STARS DU SPORT FRANÇAIS



TMG

ATHENS 2004



*Depuis l'écllosion  
du phénomène  
Manaudou aux  
Jeux Olympiques  
d'Athènes, la natation  
séduit autant le grand  
public, les médias  
que les stars du  
sport français.*

Il aura finalement suffi d'une médaille, l'or de Laure Manaudou aux Jeux Olympiques d'Athènes, en 2004, pour que la natation française change de dimension et s'ouvre au grand public. Depuis, l'équipe de France a enfilé les succès comme des perles. Il y a d'abord eu le sacre d'Alain Bernard aux Jeux Olympiques de Pékin, en 2008, les vingt et une médailles (un record) des Euro de Budapest en 2010, le double sacre de Camille Lacourt et Jérémy Stravius aux Mondiaux 2011 de Shanghai, puis les lauriers de Yannick Agnel, Camille Muffat, Florent Manaudou et du relais 4x100 m aux Jeux de Londres. Autant de consécutions qui ont définitivement propulsé la natation au rang des sports en vue, où il faut être vu. Et de fait, les stars du sport hexagonal se sont prises de passion pour les joutes aquatiques.

Sujet réalisé par Jonathan Cohen  
(avec Adrien Cadot et Frédérick Decock)

Pour le boxeur Jean-Marc Mormeck, ça ne fait pas l'ombre d'un doute : « *Laure Manaudou a contribué à faire de la natation une discipline populaire. Et puis derrière quand tu as des mecs comme Alain Bernard, Frédérick Bousquet, Yannick Agnel ou Florent Manaudou, ça aide à développer ton sport* ». « *C'est vrai qu'avec Bousquet, Leveaux, Agnel après les exploits de Laure Manaudou et Alain Bernard, la natation a été gâtée* », commente le perchiste Renaud Lavillenie, champion olympique 2012. « *Vu de loin, parce que je ne suis pas un spécialiste, je crois que les médailles de Laure Manaudou aux Jeux d'Athènes ont créé un déclic* », abonde le tennisman Nicolas Mahut. « *Les autres nageurs ont dû se dire qu'ils pouvaient gagner aussi face aux Australiens et aux Américains. J'imagine qu'ensuite cela a boosté les jeunes et les entraîneurs. C'est toute une mécanique qui s'enclenche.* »

Des observations confortées par le classement annuel des sportifs préférés des Français publié dans *L'Equipe Magazine* du 15 décembre 2012, dans lequel figure pas moins de six nageurs : Laure Manaudou (n°4/25,8 %), Florent Manaudou (n°11/15,8 %), Camille Lacourt (n°20/14 %), Yannick Agnel (n°29/9,3 %), Frédérick Bousquet (n°34/8 %) et Camille Muffat (n°36/6,9 %). Autant dire que la discipline a le vent en poupe. « *Les résultats des nageurs tricolores sont exceptionnels* », s'enthousiasme Stephan Caron, double médaillé olympique de bronze du 100 m nage libre aux Jeux de Séoul (1988) et Barcelone (1992). « *J'aurais aimé faire partie de cette équipe de France. Ça ne m'étonne pas que les nageurs soient sollicités par le public et les médias. Ils récoltent ce qu'ils sèment depuis des années.* »

A commencer par Laure Manaudou, l'égérie aquatique de la nation, qui, en dépit d'une première retraite à l'issue des Jeux Olympiques de Pékin en 2008, d'un retour couronné par une qualification aux JO de Londres, et d'une seconde révérence, continue de séduire le plus grand nombre. « *J'aime bien tous les nageurs de l'équipe de France : Camille Lacourt, Jérémy Stravius, Yannick Agnel ou Alain Bernard* », témoigne la surfeuse Pauline Ado, double championne du

“

En 2008, lors de ma préparation olympique, j'ai participé à une séance avec Richard Martinez au pôle France de Font-Romeu. Je pouvais suivre les filles sur quatre kilomètres, mais pas davantage. C'était trop dur.

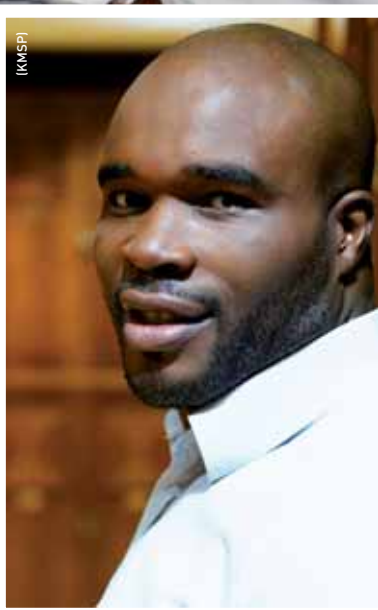
(Amélie Cazé)

”

»



(KWS/Hartmann)



IKWSPI

## JEAN-MARC MORMECK, L'HYDROPHOBE

« Je n'aime pas trop la piscine, à la rigueur la plage de temps en temps... J'ai beau être né en Guadeloupe, c'est comme ça. J'aime mieux le sable de la plage parce qu'au moins, j'ai les pieds sur terre. **Dans l'océan, on ne maîtrise rien, il peut y avoir du courant, des vagues... Je fais quelques brasses et c'est tout. L'eau n'est vraiment pas une amie.** En fait, mes bons souvenirs aquatiques, ils sont plutôt du côté de « L'Homme de l'Atlantide », un feuilleton que j'adorais. La façon dont nageait le héros m'impressionnait. Mais ça ne m'a pas donné envie pour autant de me mettre à la natation. **En revanche, depuis quelques années, je m'intéresse un peu plus aux compétitions lorsqu'elles sont à la télé, lors des Jeux Olympiques par exemple.** »

Recueilli par F. D.

“

Je suis les grands championnats de natation. J'aime bien savoir où en sont les Français.

(Christine Aron)

”

» monde junior (2006 et 2009). « **Mais c'est vrai que j'ai toujours été admirative de Laure Manaudou. D'ailleurs toutes les histoires qu'elle a eues avec la presse m'ont fait mal au cœur. Elle a été pas mal attaquée quand elle signait des contre-performances. Je crois que j'aurais eu du mal à supporter une telle médiatisation.** » « Honnêtement, ce qu'elle a vécu ne me fait pas très envie », rebondit la skieuse de l'équipe de France, Sandrine Aubert. « **Avec Laure Manaudou, on a dépassé le cadre strictement sportif. A un moment donné, elle était bien plus qu'une championne de natation. C'était une star et cela a aussi rejilli sur sa discipline.** »

« Laure Manaudou a ouvert la voie », reconnaît Renaud Lavillenie, « mais



(KMSP/Hartmann)

En raflant l'or olympique de l'épreuve reine en 2008, Alain Bernard, ici avec Michel Desjoyeaux et Jo-Wilfried Tsonga, a contribué à asseoir la dimension médiatique de la natation française.

derrière les nageurs ont continué à performer. J'ai d'ailleurs été impressionné par la trajectoire d'Alain Bernard après les Jeux Olympiques de Pékin. Il a réussi à se maintenir au plus haut niveau, et ça, c'est très fort compte-tenu de la concurrence ! »

« Nous les sportifs de haut niveau, on est des passionnés, et un moment, pendant une compétition, on soutient les Français », explique Nicolas Mahut, « alors quand ils gagnent régulièrement comme les nageurs, on commence à s'intéresser et à suivre la discipline. On est comme des supporters, on cherche le frisson, l'électricité des grandes compétitions. C'est pour cela que j'aime beaucoup le relais 4x100 m nage libre. Il s'en dégage quelque chose de spécial. »

« Oui, moi aussi je suis les grands championnats de natation. J'aime bien savoir où en sont les Français », confirme Christine Arron.

De là à se jeter à l'eau ? Il y a un pas que nos champions n'oseraient franchir. « Disons que j'ai de très bons rapports avec l'élément aquatique tant que je reste à bonne distance »,

s'amuse le Guadeloupéen Mormeck. Pour sa part, la skieuse Sandrine Aubert aime l'eau, mais seulement « quand elle est transformée en neige ». Certains sont pourtant contraints de faire quelques longueurs dans le cadre de leurs entraînements. « J'utilisais la natation », admet Tony Estanguet, triple champion olympique de canoë. « C'est une discipline qui me faisait travailler les bras et les jambes de manière homogène. » Le perchiste Renaud Lavillenie, qui se considère « meilleur dans l'air que dans l'eau », a également recours à la natation en période de préparation foncière. Mais »

“

C'est vrai qu'avec Bousquet, Leveaux, Agnel après les exploits de Laure Manaudou et Alain Bernard, la natation est assez gâtée.

(Renaud Lavillenie)

”



## CHRISTINE ARRON Y PREND GOÛT

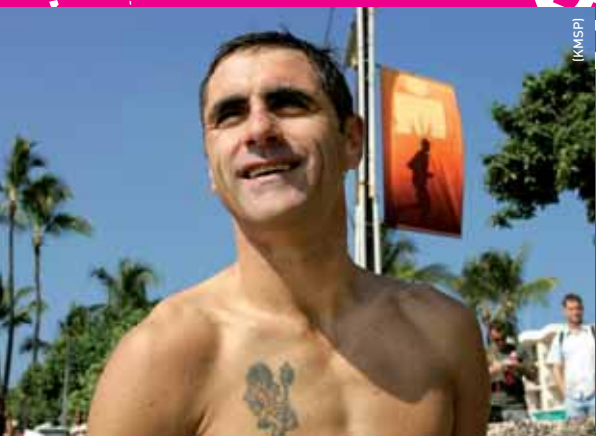
« Disons que j'aime bien me baigner dans l'eau de mer. Mais me dire que j'allais aller à la piscine juste pour faire des longueurs, ce n'était pas mon truc jusqu'ici. Mais maintenant que ma carrière est terminée, je crois que j'irai plus souvent à la piscine, parce qu'il faudra que je continue à bouger pour m'entretenir. La natation est devenue pour moi un très bon moyen de récupération en faisant des footings dans l'eau pour éviter les chocs. Et comme j'ai commencé à m'y mettre en 2004, à force, je suis devenue une adepte. Lorsque j'étais blessée, je nageais avec différents exercices de respiration, je faisais du crawl et de la brasse. »

Recueilli par F. D.



[KMSP/Hartmann]

Champion d'Europe 2010 et champion du monde 2011 du 100 m dos (ex-aequo avec Jérémy Stravius), le Marseillais Camille Lacourt a propulsé la discipline dans une sphère médiatique encore jamais atteinte.



[KMSP]

## LAURENT JALABERT, CONTRAINT ET FORCÉ

« L'eau n'a jamais été mon élément. Même en vacances, je me baignais mais je ne nageais pas. Avant de me lancer dans le triathlon, je nageais 25 mètres, puis je m'accrochais au bord. J'attendais que ça aille mieux pour repartir. Aujourd'hui, je nage uniquement pour pratiquer ce sport, même si je dois avouer que nager me fait du bien. Et puis parfois j'ai l'impression d'être à l'aise. Je sens que j'appuie, je sens que ça glisse. Même si ça ne va pas vite je me sens à l'aise. Mais pour bien situer mon niveau, il faut savoir que par rapport aux nageurs qui ont disputé les Jeux Olympiques, par exemple, il faut multiplier leurs temps par deux. »

Recueilli par F. D.

« Nous les sportifs de haut niveau, on est des passionnés, et un moment, pendant une compétition, on soutient les Français. »

(Nicolas Mahut)

» jamais de façon excessive. « Je ne suis pas un bon nageur. Disons que je ne flotte pas bien », avoue-t-il sans complexe. A l'instar du double vainqueur du Vendée Globe Michel Desjoyeaux : « Certains de vos licenciés seraient sûrement effrayés de constater que je nage comme une pierre. En fait, je pousse l'eau en restant presque debout. Je n'arrive pas à m'allonger et je ne sais pas pourquoi. Mais quand il y a une eau à 28°C et plein de petits poissons autour de moi, j'adore rester des heures dans l'élément liquide. »

Alors pourquoi tant de réticence à s'immerger dans le bassin ? Lorsque l'on pose la question aux vedettes du sport tricolore, la réponse est unanime. « La natation, pour moi, c'est un sport horriblement difficile », s'exclame Marc Vinco, octuple champion du monde de VTT Trial. Le cycliste Laurent Jalabert, reconverti dans le triathlon

depuis 2006, partage cette opinion : « Cela doit être un sport très usant pour la tête ». Niveau mental et physique, Nicolas Mahut en connaît un rayon. Acteur du match de tennis le plus long de l'histoire, s'inclinant après 11 heures 50 d'un combat épique face à l'Américain John Isner lors du premier tour du tournoi de Wimbledon 2010, l'Angevinois reste cependant « admiratif des charges de travail encaissées par les nageurs. Ce sont des heures et des heures passées dans l'eau ». Tout comme Amélie Cazé, l'une des meilleures pentathlètes de la planète, impressionnée par les kilomètres engloutis par les stars des bassins. « C'est tout simplement colossal », dit-elle. « En 2008, lors de ma préparation olympique, j'ai participé à une séance avec Richard Martinez au pôle France de Font-Romeu. Je pouvais suivre les filles sur quatre kilomètres, mais pas davantage. C'était trop dur ! » Ces « gladiateurs » des temps modernes, comme les surnomme Nicolas Mahut, forcent le respect et l'admiration de leurs collègues sportifs, qui espèrent que leurs disciplines respectives pourront s'accrocher à cette locomotive. « La natation tire tous les autres vers le haut », estime Tony Estanguet. « A mon avis, ça ne va pas s'arrêter tout de suite. »

**BRAND  
NEW  
OPPORTUNITY!**



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

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

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

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

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

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

# Splash, le grand plongeon

Le temps de trois Primes, le plongeon a été mis à l'honneur sur TF1. Avec *Splash*, la première chaîne a tenté un pari risqué en essayant de convaincre les téléspectateurs avec un concept qui a déjà fait ses preuves à l'étranger. Des célébrités entraînées par les meilleurs plongeurs de l'hexagone, un décor majestueux et une promotion digne des plus grandes productions cinématographiques. L'émission promettait. Qu'en fut-il réellement ?

## LES AUDIENCES

Prime du 8 février - 6,211 millions de téléspectateurs

Prime du 15 février - 5,87 millions de téléspectateurs

Prime du 22 février - 4,73 millions de téléspectateurs

Tapis rouge, lumières multicolores, peignoirs à paillettes et maillots de bains brodés et personnalisés pour chaque participant. Pour son nouveau télé crochet, TF1 avait vu les choses en grand. En très grand même, animé, certainement, par le désir de ne pas faire plouf avec *Splash*. « *Nous étions dans la plus belle piscine du monde. C'était un studio gigantesque. J'ai déjà vu beaucoup de spectacles de plongeon, mais, dans un cadre pareil, jamais* », commente Alexis Coquet, entraîneur au club de Strasbourg et coach dans l'émission.

Le moins que l'on puisse dire, c'est que la chaîne fut récompensée par des chiffres d'audiences satisfaisants. Plus de 6 millions de téléspectateurs étaient ainsi devant leur poste pour la première diffusion, le vendredi 8 février. Un Prime qui verra la qualification de Gégé de Koh Lanta, Nadège de *Secret Story*, Laury Thilleman, miss France 2011, et Christian Califano, ancien

« J'adore cette émission. C'est un concept vraiment amusant et cela rend les stars plus humaines et proches de nous. »

pilier de l'équipe de France de rugby, pour la grande finale du 22 février. Un ultime rendez-vous remporté avec brio par Clément Lefert, champion olympique 2012 avec le relais 4x100 m nage libre.

Alors comment expliquer ce succès ? De quelle manière le décrypter ? Il y a d'abord un incontournable effet de curiosité, naturel et logique. « *J'ai regardé l'émission la première semaine parce qu'on en avait beaucoup parlé et que le concept a très bien fonctionné en Angleterre et aux Pays-Bas* », confirme un internaute sur Facebook. Quand on sait, par ailleurs,





[TF1/Christine Chevalin]

### 3 questions à Laure Manaudou (\*)

#### Comment avez-vous vécu votre rôle de jurée ?

La première émission n'a pas été facile. Je ressentais beaucoup de stress parce que je ne savais pas à quoi m'attendre. Le direct, ce n'est jamais simple. Mais après ce prime, nous avons eu d'excellents retours, ce qui nous a permis de nous libérer davantage par la suite et de prendre du plaisir. J'espère que les téléspectateurs l'ont ressenti. Je regrette que cela ne dure que trois semaines parce qu'on s'amuse vraiment. J'ai connu de belles personnes et me suis ouverte au monde extérieur. Sortir de la natation était très important pour moi. Et puis honnêtement, je préférerais être dans le jury plutôt que du côté des candidats (*rires*). Plonger de 10 mètres, c'est assez stressant.

#### N'est-ce pas difficile de juger une discipline qui n'est pas la vôtre ?

Il est vrai que le plongeur est très différent de la natation, mais les compétitions internationales se déroulant souvent au même moment, nous pouvions échanger avec les plongeurs français. Pour ce qui est du jugement, ce n'est pas difficile, puisque l'on prend en compte le fait que toutes les personnalités débutent. Et puis nous avons rencontré les candidats, que l'on connaît pour certains, ce qui a grandement facilité notre travail.

#### Justement, avez-vous réussi à rester objective avec les candidats que vous connaissiez ?

Ce fut difficile de noter Clément (Lefert), Jackson (Richardson) ou encore Laury (Thilleman), que je connais personnellement. Mais le jeu et la compétition m'y ont obligé. Si j'ai très bien noté Clément, c'est aussi parce qu'il a réalisé une très belle performance.

Recueilli à Strasbourg par J. C.

(\*) Jurée de l'émission

que le deuxième épisode du 15 février a été suivi par « seulement » cinq millions de téléspectateurs, reléguant la chaîne derrière M6, cet argument prend tout son sens. Il y a aussi une certaine dose de voyeurisme, classique dans ce genre d'émission. « *Je n'attends qu'une chose, c'est que l'un des participants fasse un plat ou perde son maillot en plongeant* », ironise un adepte de Twitter. Une dose de sensationnel, un zest de suspense et une pincée de bonne humeur, voilà la recette que la première chaîne a donc tenté d'instiller pour faire de Splash le nouveau *Danse avec les stars* qui attirait chaque semaine des millions de téléspectateurs. Reste qu'en dépit d'un net déclin d'audience, le public présent à Schiltigheim pour assister en direct aux prouesses de Jackson Richardson (cf. pages 42 et 43), Danièle Evenou ou encore Sheryfa Luna, a été pleinement comblé. « *J'adore cette émission. C'est un concept vraiment amusant et cela*

« **Nous n'avons eu que quatre semaines d'entraînement pour préparer les candidats. C'est trop peu ! Nous parlons de plongeon, il y a des risques.** »

*rend les stars plus humaines et proches de nous* », reconnaît Serge, 54 ans. « *J'ai eu un autographe de Taïg Khris, un autre de Laure Manaudou et un dernier de Nadège. J'ai même pris une photo avec Sheryfa Luna* », explique Lauren, 13 ans, un immense sourire aux lèvres.

On regrettera toutefois que le programme n'ait pas davantage éclairé les professionnels de la discipline qui ont entraîné les peuples. **A l'exception d'une présentation éclair de cinq minutes mettant en scène quelques plongeurs de l'équipe de France,**

**aucune trace d'Audrey Labeau ni de Matthieu Rosset, champions d'Europe 2012 au tremplin de 3 mètres en équipe mixte.** Une déception pour certains qui pensaient que l'émission constituerait une excellente promotion pour une discipline olympique trop peu médiatisée. « *Nous n'avons eu que quatre semaines d'entraînement pour préparer les candidats. C'est trop peu ! Nous parlons de plongeon, il y a des risques* », peste Alexis Coquet, visiblement déçu que le show ait pris le pas sur le travail. « **Le plongeon est une discipline très exigeante qui nécessite des heures d'entraînement pour arriver à une exécution réussie de la figure. Des débutants ne peuvent en aucun cas performer sans répéter leurs gammes** », s'emporte Antoine, 38 ans, un passionné de voltige aérienne •

A Strasbourg, Jonathan Cohen

# « L'eau. Un élément



(KWS/Philippe Millereau)

Juillet 2012. Jackson Richardson prend la pause en compagnie de l'escrimeuse Laura Flessel et de l'athlète Marie-José Pérec pour soutenir la délégation tricolore engagée aux Jeux Olympiques de Londres.

Jackson Richardson, 43 ans, double champion du monde de handball et médaillé de bronze aux Jeux Olympiques de Barcelone, en 1992, a été élu joueur français du siècle par la Fédération Française de Handball. Une consécration loin d'être un aboutissement pour cet immense athlète qui aime relever des défis plus improbables les uns que les autres. C'est donc sans surprise que nous l'avons retrouvé dans le casting de *Splash ! Le grand plongeur*, le nouveau télé-crochet de TF1. Une chose est certaine, il s'est senti comme un poisson dans l'eau.

## Vous reverra-t-on un jour exercer une fonction dans le handball ?

Aujourd'hui, ma vie est à la Réunion. J'essaie de construire mon avenir dans mon île natale, donc il est difficile pour moi de vous dire que je vais reprendre du service dans le handball. C'est un sport qui m'a apporté énormément d'émotions et de bonheur mais la page est tournée.

## Votre page à vous, mais votre fils a très envie de vous succéder...

Mon fils est né avec un ballon dans la main. Il a toujours connu ce sport. Vous savez, chez les Richardson, c'est dans les gènes. Je me rappelle qu'il adorait venir au match, pas simplement pour regarder, mais surtout pour jouer avec les collègues pendant la mi-temps. Je lui donne beaucoup de conseils pour réussir, mais je ne joue plus avec lui parce que désormais il s'entraîne de façon intensive.

« Le fait de participer à *Splash* m'a permis de me remettre dans l'effort physique. On m'a d'ailleurs glissé gentiment que j'avais pris un peu de poids. Mais malgré les charges de travail, je n'ai pas eu peur. »

## Continuez-vous à pratiquer une activité physique ?

Depuis ma retraite, je ne pratique plus du tout. Le fait de participer à *Splash* m'a permis de me remettre dans l'effort physique. On m'a d'ailleurs glissé gentiment que j'avais pris un peu de poids. Mais malgré les charges de travail, je n'ai pas eu peur. Au contraire,

# familier »

cela m'a motivé davantage. Et puis j'ai de nouveau connu les courbatures, ce qui ne m'était pas arrivé depuis un moment (*rires*).

## **Splash, Pékin Express, la télévision vous plaît ?**

Il est vrai que j'ai eu pas mal d'opportunités et de sollicitations, mais par rapport à ma nouvelle activité qui est à la Réunion, je ne peux malheureusement pas tout accepter. Si je suis présent dans ces deux programmes, c'est surtout pour ma fille, qui m'a beaucoup poussé.



**Le titre olympique de Laure a créé une véritable dynamique. Elle a été médaillée d'or l'année où j'étais le porte-drapeau de la délégation tricolore.**



## **Avez-vous eu envie de tout abandonner au cours des entraînements de Splash ?**

Lors de mes premiers plongeurs, j'enchaînais les plats. Ce n'est jamais très agréable et l'envie de quitter l'entraînement m'a plusieurs fois traversé l'esprit. J'ai bu tellement de tasses que j'avais l'impression que mon cerveau était rempli d'eau de javel (*rires*) ! Mais cela m'a appris beaucoup de choses sur moi-même. Dans le handball, je savais vaincre ma peur et mon stress, mais tout seul sur un plongeur à 10 mètres de hauteur, ce n'était pas facile. Je me suis vraiment dépassé pour y arriver et cela me rend très fier.

## **Pourtant, en tant que Réunionnais, l'eau doit être un élément naturel pour vous.**

J'habitais à cinq minutes à pied de la mer, donc j'ai vraiment profité de l'eau, qui est, bien évidemment, un élément familier pour moi. J'adorais me rendre au pied des cascades pour nager. C'est mon père qui m'a appris à me débrouiller dans l'eau. Il m'emmenait sur son dos puis me laissait revenir vers lui tout seul. Je bougeais les bras et les pieds pour ne pas me

noyer, mais ma technique n'était pas excellente. Finalement j'aime surtout nager lorsqu'il y a du soleil (*rires*).

## **Avez-vous suivi les derniers exploits des nageurs français ?**

Aujourd'hui, je le revendique, je suis un vrai passionné de natation. C'était moins le cas auparavant. J'ai eu la chance de côtoyer les plus grands champions de cette discipline, comme Camille (Lacourt) ou Fabien (Gilot). C'est cela qui m'a permis de m'intéresser davantage à la compétition. Le titre olympique de Laure (Manaudou) a créé une véritable dynamique. Elle a été médaillée d'or l'année où j'étais le porte-drapeau de la délégation tricolore. J'ai eu un échange très intéressant avec elle et cela m'a donné l'envie d'être plus proche de la natation. Mon côté patriote m'a également poussé à les soutenir.

## **Avez-vous recours à la natation en période de préparation ?**

Je nageais surtout pour me relâcher et me détendre musculairement après un match, mais pas du tout en période de préparation foncière. C'est un sport très difficile et je préférerais me concentrer sur mes entraînements

plutôt que d'enchaîner les longueurs. De plus, il y a une grande différence entre nos entraînements au handball et la préparation des nageurs, qui réside dans le vocabulaire employé. Nous parlons en minutes quand eux parle en kilomètres (*rires*). Une fois j'ai nagé avec Fabien (Gilot) et Camille (Lacourt) à Marseille sur 50 mètres, lorsque je jouais dans la cité phocéenne. Je donnais la pleine mesure de mes possibilités alors qu'ils allaient très doucement, mais je suis tout de même arrivé bon dernier. En fait, je ne m'étais pas rendu compte qu'une piscine était aussi grande (*rires*).

## **Vous n'auriez donc pas pu être un nageur de haut niveau ?**

Petit, je regardais Tarzan, interprété par Johnny Weissmuller, qui a été un très grand nageur. Forcément cela donne envie de devenir un grand champion de natation, mais je me suis ensuite orienté vers le handball et je ne le regrette pas. Le plus important, c'est que chacun s'épanouisse dans sa pratique sportive •

*Recueilli à Strasbourg par Jonathan Cohen*



[KMSP/Julien Crosnier]

*Août 2010. Jackson Richardson avec les nageurs de l'équipe de France alignée aux premiers Jeux Olympiques de la Jeunesse organisés à Singapour [de gauche à droite : Mehdy Metella, Marie Jugnet, Jackson Richardson, Anna Santamans, Ganesh Pedurand, Thomas Rabeisen, Mathilde Cini et Jordan Coelho].*

## Pour tous les âges



(Shock/Fotolia.com)

**V**ous connaissez certainement cette célèbre formule que l'on trouve sur les boîtes des jeux de sociétés : de 7 à 77 ans. Un principe d'universalité qui correspond tout à fait à la politique de développement du Nautic-Club La Tour-du-Pin, situé en Isère. **La structure du Dauphiné-Savoie, créée il y a vingt-cinq ans par Jean Monnier, aujourd'hui encore bénévole en charge de l'entraînement, accueille de jeunes enfants âgés de cinq ans, mais aussi des passionnés férus de natation maître.** « Ce mélange des genres et des générations contribue à instaurer une ambiance conviviale et chaleureuse », note Patricia Eglaine, présidente depuis l'année dernière. « Avant, j'étais membre du bureau et je m'occupais de la natation synchronisée. Lorsque le président a démissionné, je l'ai remplacé », explique-t-elle.

La natation synchronisée, c'est justement la grande spécialité du Nautic-Club, presque une marque de fabrique. Une référence. « C'est grâce à cette discipline que notre structure a vu le jour. Aujourd'hui encore, nous continuons à organiser régulièrement des compétitions », souligne Patricia Eglaine. « **Nous avons ainsi présenté deux nageuses aux championnats de France et trois équipes évoluent en N3. L'année prochaine, nous**

**constituerons des solos et des duos avec de vraies ambitions.** » « L'Aquaforme fait également partie de nos activités les plus courues », poursuit la dirigeante. « Nous avons énormément de demandes, essentiellement féminines, mais les hommes s'y intéressent de plus en plus. A tel point que nous aurions besoin de créneaux supplémentaires pour satisfaire tout le monde. »

« **L'objectif, aujourd'hui, est de pérenniser le club et l'encadrement, mais également de fidéliser les licenciés de natation course pour qu'ils s'orientent, à terme, vers la compétition.** »

Quant à la natation course, elle connaît, cette année, son plus fort taux de fréquentation. « **A ce jour, nous comptons près de 400 licenciés avec une forte progression en natation course, certainement dû aux excellents résultats des nageurs français aux Jeux Olympiques de Londres (\*).** » Pour sa quatrième année d'existence, la section est sur la pente ascendante et Patricia Eglaine entend soutenir et encourager cet essor. « **L'objectif, aujourd'hui, est de pérenniser le club et l'encadrement,**

**mais également de fidéliser les licenciés de natation course pour qu'ils s'orientent, à terme, vers la compétition.** » •

Jonathan Cohen

(\* Les Bleus ont remporté sept médailles aux Jeux Olympiques de Londres, dont quatre d'or par Yannick Agnel, Camille Muffat, Florent Manaudou et le relais 4x100 m nage libre.

### Nautic-Club La Tour-du-Pin

Présidente : Patricia Eglaine

Adresse : 26, Chemin Arthur Rimbaud  
38110 La Tour-du-Pin

Tél : 04.74.97.05.78

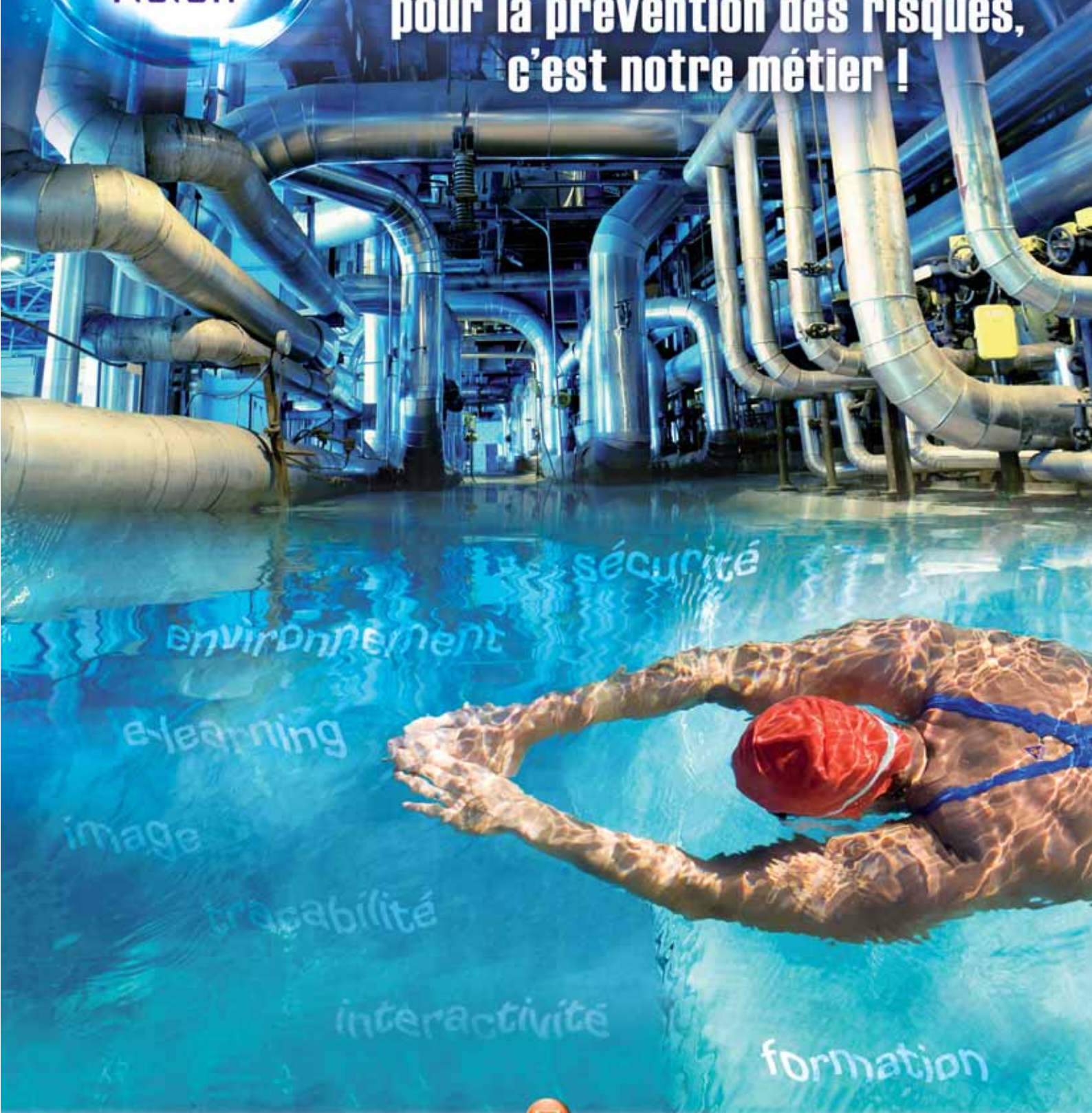
Mail : nautic-club@wanadoo.fr

Web : nautic-club.skyrock.com



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

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



sécurité

environnement

e-learning

image

traçabilité

interactivité

formation



Contactez-nous avec le code FFN - Tél + 33 (0) 3 20 46 57 95 - [contact@vision3.fr](mailto:contact@vision3.fr)

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

# Respirer : un nouveau souffle pour votre bien-être



**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.

La respiration, c'est la vie ! Un peu facile, certes, mais incontournable quand on sait qu'elle permet de capter l'oxygène dans l'atmosphère, de le transporter dans nos cellules et de rejeter les déchets tel que le CO<sup>2</sup>. Maîtriser sa respiration est donc un atout pour mieux nager, mieux récupérer et mieux s'étirer. En clair, mieux vivre ! Lorsque des efforts sont fournis, le corps doit, en effet, s'adapter en accélérant ses processus respiratoires. L'augmentation de la ventilation permet une oxygénation de tous les tissus (du muscle au cerveau) pour qu'ils soient en pleine capacité de leurs moyens. Un organisme mal oxygéné est moins performant.

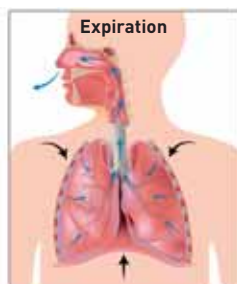
*Solenne Figues de Sainte-Marie*

## 1 QU'EST-CE QUE LA RESPIRATION

En théorie, tout le monde le sait, mais comme souvent ce que l'on connaît le mieux est toujours le plus difficile à définir. Exercice de vulgarisation ! **La respiration se définit comme l'ensemble des fonctions assurant l'échange oxygène/gaz carbonique entre l'atmosphère et les cellules de l'organisme.** La respiration remplit trois missions : apporter l'oxygène à l'organisme, rejeter le dioxyde de carbone (CO<sup>2</sup>) et participer à la régulation du Ph sanguin. **On rappellera également que le muscle principal de la respiration est le diaphragme.** Pour l'inspiration (prise d'air) et l'expiration (le souffle) des muscles complémentaires aident le diaphragme en augmentant le diamètre de la cage thoracique (les intercostaux externes, les trapèzes) ou, quand c'est nécessaire, en diminuant le diamètre de la cage thoracique et en l'abaissant (les intercostaux internes et les abdominaux).



(Alita/Fotolia.com)



## 2 LA RESPIRATION EN NATATION

C'est l'un des principaux obstacles pour apprendre à nager. **Contrairement aux autres sports, la respiration n'est pas spontanée en natation. Il est, en effet, impératif d'organiser l'inspiration et le souffle selon la technique de nage.** Par réflexe, les nageurs débutants bloquent leur souffle, travaillent en apnée et se fatiguent rapidement. Il est nécessaire d'apprendre à souffler dès son plus jeune âge. Ensuite, il faut contrôler sa respiration de manière à être en fin d'expiration et inspirer au moment où la tête sort de l'eau pour le papillon, le crawl et la brasse. Les bons nageurs utilisent le nez et la bouche pour expirer. **Il est possible de s'entraîner en soufflant en continu dans l'eau et de se forcer à prendre le maximum d'air rapidement lorsque la tête sort de l'eau.** En dos, la respiration peut sembler plus simple car il n'y a pas la résistance aquatique à l'expiration.

Pourtant, il n'est pas rare d'observer chez les dossistes une respiration peu efficace avec des temps d'apnée.

**Quelle que soit la nage, il est capital de prendre conscience de sa respiration et de la travailler de manière à ce qu'elle soit la plus efficace.**

## 3 LA POSITION DE LA TÊTE

Pour pouvoir souffler facilement dans l'eau, il faut positionner sa tête correctement dans l'axe du corps avec un menton rentré, un regard vers le sol et un auto-agrandissement du cou. **Cela présente, en premier lieu, un avantage hydrodynamique en favorisant un positionnement et une glisse optimale.** En outre, le positionnement correct de la tête présente un avantage respiratoire, la trachée étant rectiligne, l'air est expulsé plus aisément. **A l'inverse, une tête trop en extension (avec le regard vers le mur) entrave la respiration.**

## 4 EXERCICES RESPIRATOIRES EN NATATION

- 8x25 m avec changement de rythme respiratoire en crawl :
  - 25 m respiration tous les 3 mouvements
  - 25 m respiration tous les 5 mouvements
  - 25 m respiration tous les 7 mouvements en soufflant continuellement sous l'eau
  - 25 m avec le moins de respiration possible
- 4x25 m brasse respiration tous les deux mouvements
- 4x25 m dos en utilisant le souffle pour pousser plus énergétiquement en fin de mouvement

- 4x25 m en crawl en travaillant l'expiration complète par la bouche et le nez quand la tête est dans l'eau
- 4x25 m crawl en changeant le positionnement de tête :
  - 25 m en regardant le mur sous l'eau
  - 25 m la tête parfaitement positionnée regardant le sol
  - 25 m tête hors de l'eau (difficulté de souffler et fatigue plus importante)
  - 25 m la tête parfaitement positionnée regardant le sol
- 8x25 m crawl avec un tuba frontal
- 6x 25 m en 3 nages en essayant de limiter le temps où la tête est hors de l'eau.

## 5 LA RESPIRATION ET LA RELAXATION

La respiration a une influence directe sur l'anxiété et la tension musculaire. **En inspirant, l'air absorbé va être transformé en énergie par le corps et en expirant, les tensions vont être libérées.** Spontanément face à une situation stressante, une grande inspiration va être prise inconsciemment puis une augmentation du rythme respiratoire et même des bâillements peuvent se déclencher. **Dès que cette situation est passée, une expiration plus profonde est mise en place par l'organisme comme le soupir de soulagement.**

## 6 LE TEMPS DES ETIREMENTS

Il est fondamental de réaliser deux à trois fois par semaine des séances d'étirement à la fin de l'entraînement ou de retour à la maison. **La respiration permet une concentration idéale sur les zones de raideur. Chaque expiration doit alors être utilisée pour gagner quelques millimètres sur l'allongement des muscles.** C'est en respirant profondément que toutes les cellules du corps seront correctement ré-oxygénées. Pour que la session d'étirement soit efficace, installez-vous dans un endroit calme. **Pensez aussi à revêtir des vêtements adaptés et à vous munir d'une bouteille d'eau et d'une ration glucidique (si la séance se déroule après votre entraînement).**

## 7 CONCLUSION

La respiration est essentielle, vitale oserais-je dire, mais nous y pensons rarement ! **Un cycle régulé et maîtrisé vous permettra pourtant d'améliorer votre technique de nage, votre récupération, de réduire votre stress et d'entretenir votre bien-être.** Rien que ça. Alors n'hésitez plus : inspirez et expirez à fond et profitez de ce formidable outil !

## A lire

*Bien respirer*  
Jacques Choque & Laurence Gaudin  
Éditions Amphora Sports  
([www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr))  
160 pages, 21 €

Tout le monde sait respirer, c'est naturel, vital même. Mais êtes-vous réellement maître de votre souffle ? Car apprendre à respirer c'est aussi apprendre à maîtriser son stress, à domestiquer ses émotions, améliorer la qualité de son sommeil, préparer son organisme à un effort, diminuer son temps de récupération et augmenter son pouvoir de concentration.



(Yuri Acurs/Fotolia.com)

## Les conseils de Solenne

Allongez-vous, détendez-vous et posez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre pour bien sentir les mouvements de votre cage thoracique. C'est parti !

- ❌ Commencez par **inspirer profondément et lentement par le nez**, l'air doit remplir le ventre.
- ❌ **Soufflez ensuite lentement par la bouche**, votre ventre doit venir s'aplatir contre la colonne vertébrale.
- ❌ **Vous devez sentir les muscles de votre corps se relâcher**, les épaules doivent se détendre, les respirations doivent être de plus en plus profondes.
- ❌ **Fermez les yeux** et pensez à votre respiration et au relâchement de vos muscles.
- ❌ Alternez ainsi **plusieurs respirations de 10 à 15 secondes.**



Depuis la retraite de Laure, Florent est le dernier représentant du clan Manaudou dans les bassins tricolores. Loin de ressentir une quelconque pression, le cadet de la fratrie poursuit sa progression en espérant réaliser un triplé historique aux championnats du monde de Barcelone, après l'or olympique de Londres et le titre européen obtenu aux Euro de Chartres en petit bassin. Rencontre.

**Quels seront tes engagements aux championnats de France de Rennes (9-14 avril), qualificatifs pour les Mondiaux de Barcelone (28 juillet-4 août) ?**

Je vais me focaliser sur trois nages : le papillon, le crawl et le dos. La brasse est une nage trop différente et j'ai déjà beaucoup de travail en papillon et en dos.

**Depuis ton sacre olympique, tu as décroché de nouveaux contrats publicitaires. On t'a notamment vu dans le métro parisien. Pourrais-tu te reconverter dans le mannequinat après ta carrière ?**

Je ne sais pas du tout *(sourire)*. C'est compliqué de penser à une reconversion alors que je ne sais même pas quand ma carrière s'arrêtera. La mode est un milieu qui me plaît beaucoup, comme le cinéma d'ailleurs. Les paillettes m'attirent !

**Tu es le parrain de Windows Phone. Quelle est ton application favorite ?**

J'aime bien consulter Facebook sans pour autant poster des actualités, mais ça m'amuse d'aller voir ce qu'il s'y passe.

**Quelle autre marque aimerais-tu représenter ?**

J'aimerais bien tourner une publicité pour Coca-Cola. Il faut



# Les paillettes m'attirent

**C'est compliqué de penser à une reconversion alors que je ne sais même pas quand ma carrière s'arrêtera. La mode est un milieu qui me plaît beaucoup, comme le cinéma d'ailleurs.**

dire que j'en bois tellement que je pourrais être un excellent ambassadeur (*rires*).

**Si tu avais la chance d'être acteur, dans quel type de film aimerais-tu jouer ?**

Sachant que je n'ai jamais pris de cours de théâtre, je n'en ai aucune idée. J'apprécie tous les genres de films, mais je ne sais pas si je pourrai être un bon acteur... Honnêtement, je ne pense pas ! C'est juste un milieu qui me plaît, mais l'intégrer, ça tient davantage du rêve.

**Quel est ton film préféré ?**

Avec ma sœur nous aimons beaucoup *Le Corniaud* avec Bourvil et de Funès. Plus récemment, j'ai adoré *Les petits mouchoirs* de Guillaume Canet.

**Vas-tu régulièrement au cinéma ?**

J'essaye d'y aller le plus possible. Je m'y rendais très souvent avec mon colocataire (Dorian Gandin, médaillé de bronze du 50 m dos aux Euro 2012 de Debrecen, ndlr), mais il a désormais arrêté

sa carrière et n'est plus sur Marseille donc ça va être un peu plus compliqué (*sourire*). J'irai peut-être avec ma sœur qui aura plus de temps.

**Tu es un grand fan de mécanique, comptes-tu passer ton permis moto ?**

J'ai pour projet de le passer, effectivement, mais je n'envisage pas de rouler avant les Mondiaux de Barcelone parce que c'est tout de même un peu dangereux. Je vais essayer de l'obtenir d'ici cet été pour pouvoir m'amuser au mois d'août.

**Quel(s) bolide(s) rêverais-tu de conduire ?**

Spontanément, je songe à la *Ducati Hypermotard*, qui est assez sportive, ou à la *KTM Duke*, qui n'est pas mal non plus.

**Grégory Mallet et Frédérick Bousquet sont également férus de motos. Est-il envisageable de vous voir organiser un run ?**

Non, c'est peu probable, parce que nous devons nous préserver pour notre carrière, mais comme nous avons tous l'esprit sportif, il est certain que l'on aura du mal à se réfréner en balade (*rires*).

**Que retiens-tu de ta participation à l'émission culinaire *Top Chef*, sur M6 ?**

C'était sympathique ! Je n'ai pas vraiment l'occasion de manger

dans de grands restaurants, cela m'a donc permis de découvrir la palette d'accessoires et de possibilités dont disposent les chefs. Quand j'ai su ce que j'allais manger, je suis resté perplexe...

**Pourquoi ?**

Parce que les abats, ce n'est pas forcément quelque chose qui me plaît (*sourire*).

**Et alors, qu'en as-tu pensé ?**

C'était délicieux ! Mais cela n'aurait jamais eu la même saveur si je les avais préparé moi-même (*rires*).

**Tu n'es pas un bon cuisinier...**

En fait, je n'ai pas vraiment le temps de me préparer des plats. Je sais cuisiner un steak haché, mais ça ne va pas beaucoup plus loin. Et comme je ne mange déjà pas très bien, j'essaie surtout d'améliorer mon alimentation au quotidien.

**Quel est ton plat préféré ?**

Il y en a plein ! J'aime les plats plutôt gras comme la raclette ou la tartiflette. Mais mon alimentation varie en fonction de l'année. Lorsque je nage, je mange beaucoup car nous perdons énormément de calories. En vacances, par contre, je suis plus salades.

**Pour toi, quelle chanson représente le mieux Marseille ?**

Le groupe de rap lam représente assez bien la ville. J'ai d'ailleurs déjà rencontré Akhenaton, le leader du groupe.

**Quels sont les endroits de la cité phocéenne que tu apprécies particulièrement ?**

Huit cent mètres seulement séparent mon appartement de la piscine, je ne vois donc pas grand chose de la ville. Mais lorsque je me déplace, je vais chez ma sœur en direction de la Pointe Rouge ou vers les Calanques. Je n'ai pas encore été au Frioul, mais je devrais m'y rendre prochainement avec Max Bussière, un coéquipier du CNM, qui a un bateau •

Recueilli par Jonathan Cohen

**Et ta sœur ?**

« J'étais dans la confiance depuis quelque temps. Cela n'a pas été un secret difficile à garder, même si on m'a très souvent posé la question. Je répondais que je ne savais pas et qu'elle continuait à s'entraîner avec nous, alors que ce n'était pas vrai. **Maintenant, je suis le seul Manaudou dans les bassins, mais mon titre olympique à Londres (sur 50 m nage libre) m'a permis de me détacher de ma sœur et d'être un nageur à part entière.** Je me sens prêt à représenter encore longtemps ma famille. »



Le champion olympique Yannick Agnel dans le bassin de l'Odyssee lors des Euro de Chartres (22-25 novembre 2012).

(KMSP/Stéphane Kempinaire)

## Les équipements : une priorité

Les équipements, c'est LE chantier de l'olympiade 2013-2016, un tremplin vers la construction du grand équipement qui aurait dû voir le jour à Aubervilliers, lors de la candidature de Paris pour les Jeux Olympiques de 2012. **Parce que si la Fédération Française de Natation a démontré son savoir-faire organisationnel avec les championnats d'Europe de Chartres (22-25 novembre 2012), elle continue d'attendre de disposer d'une structure qui lui permettrait d'accueillir de nouvelles compétitions internationales.**

C'est fort de cette réflexion que le service équipement de l'instance fédérale s'est attelé à concevoir un plan national de développement des équipements aquatiques, « dans l'optique de promouvoir une offre d'équipements cohérente avec le développement de l'institution », explique Joachim Arphand, responsable du service. C'est

■ ■  
**Promouvoir une offre d'équipements cohérente avec le développement de l'institution.**

également l'occasion de répondre à « une demande externe du Ministère des Sports, du Comité National Olympique du Sport Français (CNOSF), ou encore du Centre National pour le Développement du Sport (CNDS). »

L'objectif est double. Permettre, tout d'abord, à chaque club de disposer d'un bassin pouvant répondre à la demande exponentielle du grand public, séduit par les excellents résultats des nageurs de l'équipe de France. **Recenser, d'autre part, des équipements à la hauteur de la troisième place mondiale que les Bleus ont décrochée aux JO de Londres, l'été dernier** (sept médailles dont quatre titres, ndlr). Dans cette perspective, *L'Atlas des piscines* qui verra le

jour en 2014 sera élaboré autour de trois axes que sont : les territoires, les piscines et les clubs. Il mettra en avant la géographie des lieux de pratique, l'accès au haut niveau en vue d'un rayonnement international ainsi

que les perspectives de développement annexes qui posent la question de la gestion des piscines. **Un document qui pourra ainsi « permettre d'entrevoir les faiblesses de l'offre actuelle pour laisser poindre les premières perspectives de développement ».**

Ce projet colossal, qui vient tout juste d'être amorcé, ne pourra toutefois voir le jour sans une expertise élargie et une enquête approfondie, notamment dans les autres nations phares de la natation mondiale (Etats-Unis, Australie, Grande-Bretagne, Allemagne, Hongrie, Japon et Chine). ***L'Atlas des piscines* sera publié en deux volets, le premier fin 2014, et le second, une projection de développement intitulée *Le schéma national*, entre fin 2015 et début 2016.** D'ici là, Paris aura très probablement présenté sa candidature pour accueillir les Jeux Olympiques en 2024, cent ans après ceux de 1924. Un grand équipement sera alors indispensable pour recevoir comme il se doit l'élite de la natation mondiale •

Jonathan Cohen

(Silver/Fotolia.com)



# WELCOMSPORT

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

LOUVRE HOTELS GROUP  
partenaire de la



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**NATATION**



PRÈS DE 600 HÔTELS VOUS  
RÉSERVENT UN ACCUEIL PRIVILÉGIÉ

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

17€ ou 21€ ou 24.50€

Dans les hôtels Campanile et Kyriad

24.50€ ou 30€

Dans les hôtels Kyriad Prestige

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

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

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

## UN AVANTAGE EXCEPTIONNEL POUR LES CLUBS

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

## RÉSERVEZ VOTRE SÉJOUR

@ campanile.com  
kyriad.com

ou

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

## POUR EN SAVOIR +

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



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