

# Natation magazine

Pour tout savoir de la natation

**ABONNEZ-VOUS !**



**Natation** magazine c'est :

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

un an pour  
**30 €**  
seulement !

**Natation** magazine

**Bulletin d'abonnement**

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

**Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :**

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

**Je règle :**

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

Sa date d'expiration :

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

Nom

Prénom  Age

Adresse

Ville

CP  E-mail

Date

Signature

**Jean-Marc Furlan, entraîneur de Troyes (Ligue 1)**

# “Un préparateur mental n’est pas un psychologue”

*Dans le monde du football, Jean-Marc Furlan fait office de précurseur. L'entraîneur de Troyes, club engagé dans le championnat de L1, a toujours accordé une grande importance à la préparation mentale. Depuis huit ans, ses joueurs bénéficient des services d'un docteur en STAPS et récemment un CTR de natation, Alain Hermitte, a rejoint l'équipe technique. L'homme a en charge les séances de relaxation. Jean-Marc Furlan, lui, se réjouit de l'impact de cette préparation sur son groupe. L'épopée de Libourne Saint-Seurin, son ancienne équipe, en coupe de France en est le parfait exemple. Rencontre avec un personnage passionnant.*

**Un entraîneur de natation qui dirige les séances de relaxation de joueurs de foot, c'est original. Comment avez-vous fait la connaissance d'Alain Hermitte ?**

Il est entré en contact avec moi à l'automne 2004. Il passait son DESS à Reims et voulait soutenir son mémoire en réalisant un suivi sur les joueurs de football professionnels.

**Vous n'étiez pas réticent à ce qu'une personne extérieure au milieu du foot intervienne ?**

Je travaille déjà depuis huit ans avec une préparatrice mentale, docteur en STAPS. Je pense être considéré comme une personne en avance sur la question de la préparation mentale. Dans les sports collectifs, c'est encore tabou. Certains individus pensent que c'est un aspect davantage destiné aux centres de formation. Et ce qui est difficile pour les entraîneurs, c'est que beaucoup de monde se proclame préparateur mental.

**Dans le cas d'Alain Hermitte, qu'est-ce qui vous a permis de lui faire confiance ?**

Son passé. Pour moi, le CV sportif est un sésame. Entre sportifs de haut niveau, il y a toujours des interactions, des choses ressenties. J'ai été marqué par son CV de nageur de haut niveau. Comme ancien participant aux jeux Olympiques, il possède un vécu très important.

**Comment se sont passés vos premiers échanges ?**

Alain n'a pas eu d'exigence. Il a vécu avec nous, a observé et au bout de quelques temps, la responsabilité de la relaxation lui a été confiée. Il joue également un rôle de conseiller avec une vision mentale. Il le fait très bien. Par rapport à son vécu de nageur, il porte un œil neuf sur ce que nous faisons. Il n'a pas de passé de footballeur donc sa vision n'est pas tronquée. Elle est différente, parfois même, un peu naïve.

