

Natation

magazine

Pour tout savoir de la natation

ABONNEZ-VOUS !



Natation c'est :

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

un an pour
30 €
seulement !

Natation

Bulletin d'abonnement

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

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

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

Je règle :

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

Sa date d'expiration :

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

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP E-mail

Date

Signature

MONTRÉAL 2005

MONTRÉAL
2005

She's back !

Nous l'avions quitté en pleurs à l'issue des Mondiaux de Montréal, annonçant sa retraite sportive sur un deuxième sacre international en solo. Nous la retrouvons, un an plus tard, tout sourire et armée d'une envie et d'une motivation sans faille. Depuis quelques mois, la rumeur courait sur un éventuel retour de l'Aixoise. Désormais c'est officiel : aux championnats du monde de Melbourne, Virginie Dedieu présentera un solo libre. Lors de la conférence de presse de rentrée de la Fédération Française de Natation, celle qui aura 28 ans en février explique pourquoi elle revient avec la ferme intention de conquérir un troisième titre historique lors des Mondiaux australiens.

(Photos : Ph. Dumoulin / FFN)

"Je ne vais pas à Melbourne pour viser un podium, j'y vais pour le titre !"

À Montréal, vous gagnez un deuxième titre historique en solo, pour quoi avez-vous choisi de prendre votre retraite à ce moment ?

Après les Mondiaux, j'avais vraiment besoin de faire une pause. Je ne pouvais pas nager en 2005/2006 et finir mes études d'architecte d'intérieur (*Virginie a obtenu son diplôme en juin dernier*). J'en ai aussi profité pour organiser des stages d'été pour les jeunes nageuses, cela m'a permis de découvrir un autre côté de la synchro. J'avais besoin de ce recul. Si la synchro ne m'a pas manqué, c'est simplement parce que j'étais à 100 % sur mon diplôme. À aucun moment, je n'ai eu de coup de blues.

Alors, qu'est ce qui vous a motivé à replonger ?

En septembre, j'ai accompagné les filles de l'équipe de France au Japon pour la Coupe du monde. J'avais envie de les revoir, de passer un peu de temps avec elles. Je savais que cela pouvait me redonner envie de nager. Lorsque j'ai vu les programmes des deux autres solistes qui étaient sur le podium derrière moi à Montréal (*la Russe Natalia Ishchenko et l'Espagnole Gemma Mengual*), je me suis dit que j'avais encore ma place. Alors j'ai pris le temps de réfléchir pendant un mois, je me suis demandée si j'étais vraiment capable de nager à ce niveau. J'ai étudié les possibilités avec mon club et la Fédération, puis j'ai pris ma décision.

Vous revenez donc en solo à Melbourne, avec quelle ambition ?

Je n'y vais pas pour un podium, j'y vais pour le titre ! J'ai choisi de nager seulement le solo libre car c'est là où je me sens le plus à l'aise et créative. Et puis cela permet à l'autre soliste, Apolline Dreyfuss, de rester en contact avec le niveau des compétitions internationales. En revanche, je n'irais pas plus loin, c'est juste pour les championnats du monde en Australie.

En avez-vous parler à Apolline Dreyfuss ?

Les entraîneurs ne voulaient pas que je lui dise tant que je n'avais pas pris ma décision. Je l'ai appelé car je me sentais un peu mal par rapport à elle. Et en fait, elle l'a très bien pris. Je crois même qu'elle est contente de nager avec moi.

Quatre mois, c'est court pour monter un solo champion du monde ?

C'est un gros défi que je me lance. Il va falloir que je me remette au niveau, que je montre que j'ai encore les capacités pour être championne du monde. Ça va être très dur car les Mondiaux vont venir vite, mais s'ils n'avaient pas été aussi proches, je ne serais sans doute pas revenue. Là, ils ne bousculent pas mes projets de vie. Il faut que je sois compétitive rapidement car les juges attendent une nouvelle Virginie et un zéro faute.

Depuis deux mois, vous avez repris l'entraînement, comment cela se passe-t-il ?

Je repars de zéro, mais techniquement ça revient vite. Physiquement ça va, même si je ne pouvais pas reprendre tout de suite à fond car je n'ai pas le droit de me blesser. Même une petite tendinite, je n'ai pas le temps ! Pour l'instant, je m'entraîne à Aix-en-Provence avec Delphine Maréchal. Dès janvier je reviendrai à l'Insep. Je nage quatre heures par jour mais je vais vite passer à six ou huit heures quotidiennes.

Est-ce que vous avez déjà défini un thème ou allez-vous reprendre le solo de Montréal ?

Il est hors de question de refaire le même programme qu'à Montréal ! Je n'ai toujours pas trouvé de thème, mais j'ai commencé à travailler un peu l'improvisation. Pour la musique, je devrais me décider d'ici deux semaines, dans tous les cas, elle aura du caractère et de la puissance.

Est-ce qu'on peut dire que votre pause de quelques mois vous est bénéfique ?

J'ai compris beaucoup de choses sur la synchro pendant cette coupure. Des choses qui sont plus flagrantes maintenant. Par exemple, je repère plus vite pourquoi tel mouvement ne fonctionne pas ou comment construire un ballet.

Les *Synchro Camp*, cet été, m'ont permis aussi d'observer d'autres façons de nager, de découvrir la subtilité de chacun. Etre sur le bord du bassin m'a fait comprendre les choses plus rapidement. Aujourd'hui je peux me servir de mon expérience pour progresser et ne pas perdre un temps précieux.

Recueilli par
Mathilde Lizé

