

# 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

**Rouault & Rostoucher : les rois du demi-fond tricolore**

# Sébastien Rouault : “Une première étape”

*Exilé aux Etats-Unis depuis deux ans, Sébastien Rouault, licencié au CNO Saint-Germain-en-Laye, a conquis en août 2006 une splendide médaille d'argent sur 1500 m nage libre avant d'arracher, sur la même distance, le bronze aux Euros d'Helsinki en petit bassin. Premier Français à franchir la barrière symbolique des quinze minutes, l'étudiant en troisième année de commerce à l'Université d'Athens (Georgie) lorgne désormais sur les Mondiaux de Melbourne et les Jeux de Pékin de 2008. Deux échéances majeures qui devraient lui permettre de prendre une nouvelle dimension. Celle des champions !*

**Sébastien, le 4 août 2006, à l'occasion des Euros de Budapest, vous décrochez votre première médaille européenne en senior : l'argent du 1500 m nage libre. Peut-on parler de consécration ?**

J'étais très heureux, cela fait partie des instants magiques dans la vie d'un nageur. Mais je suis encore jeune, je n'ai que 20 ans ! Maintenant, il faut confirmer. Ce n'est qu'une première étape, nous sommes à deux ans des Jeux Olympiques de Pékin. Cela va me booster pour progresser et grignoter encore du temps, mais pour l'heure, je savoure...

**Un bonheur d'autant plus grand qu'il est marqué par ce chrono historique : 14'57, qui fait de vous le premier Français à franchir la barrière symbolique des quinze minutes.**



Ph. Abaca/N. Gouhier

La barrière est passée, ça fait très plaisir, c'est un peu la cerise sur le gâteau... Je suis parti vite pour essayer de suivre Prilukov, mais aussi avec cette idée derrière la tête. Très rapidement, j'ai compris que je pouvais réussir un bel exploit dans cette course. Mes sensations et ma glisse étaient bonnes, le chrono a confirmé cette impression.

### À quoi pense-t-on dans ces moments là ?

Tout se bouscule, ça va très vite... Nager un 1500 m de ce genre vous permet aussi d'oublier toutes les heures harassantes de travail à l'entraînement, tous les sacrifices et toutes les douleurs. Bref, tous les moments où ça fait mal !

### Etonnante résurrection après des championnats de France mitigés ?

Cette année, les "France" étaient très particuliers pour moi. Je venais d'achever des championnats NCAA très intenses, lorsqu'il a fallu rentrer en France pour passer des examens une semaine avant le début du rendez-vous national. À Tours, j'étais fatigué, pas très au point physiquement et sans pression chronométrique.

### C'est-à-dire ?

Les critères de sélection du 1500 m nage libre étaient fixés à 15'25 alors que mon record personnel était à l'époque de 15'08. Dans ces conditions, je ne m'inquiétais pas trop pour ma qualification aux Euros. Cela ne m'a pourtant pas empêché d'être motivé. En compétition je vise toujours la première place.

### Elle vous a toutefois échappé sur 400 m, 800 m et 1500 m nage libre.

Nicolas Rostoucher était vraiment en grande forme aux championnats de France de Tours. Cela m'a frustré de finir trois fois deuxième, même si mon état de forme ne me permettait pas de concurrencer Nico. Finalement cette expérience va me servir et m'aider à gérer la transition entre Etats-Unis et France lors des saisons à venir.

### Comme ce fut le cas aux Euros d'Helsinki où vous débarquez des États-Unis au dernier moment en raison d'examens universitaires. Ce qui ne vous a d'ailleurs empêché de conquérir le bronze du 1500 m nage libre.

En arrivant en Finlande, je n'avais pas d'objectifs précis. Je savais que ce serait difficile et les deux premiers jours j'ai beaucoup souffert du décalage horaire. En finale du 1500 m nage libre j'ai choisi de partir vite, car j'aime faire la course en tête, mais entre 300 et 1000 mètres mes jambes étaient terriblement lourdes. Je me suis accroché et c'est finalement passé... Deux podiums européens en 2006 c'est motivant, mais je reste concentré sur Melbourne.

### Le Russe Yuri Prilukov, champion d'Europe du 1500 m nage libre à Budapest et Helsinki, est-il prenable ?

Pour l'instant, Yuri est nettement au-dessus du lot. Il multiplie les chronos sous les quinze minutes en grand bassin, c'est assez impressionnant. Maintenant, j'espère bien le battre un jour, mais il me faut encore travailler pour l'accrocher et espérer me hisser sur un podium aux prochains championnats du monde de Melbourne.

### À Budapest, cela faisait cinquante-six ans que deux Français ne s'étaient plus hissés sur le podium d'un 1500 m européen. Les derniers étaient Jean Boiteux et Jo Bernardo aux Euros de Vienne en 1950. Assiste-on à la renaissance du demi-fond tricolore ?

Deux Français en finale c'était déjà génial, mais de là à monter sur le podium... Avec Nicolas (Rostoucher) on s'entend très bien, on se booste. C'est un excellent moyen pour progresser et se stimuler mutuellement. Quant à parler de renaissance du demi-fond français, je pense que nous revenons au premier plan, mais il n'a jamais disparu.

*"Nager un 1500 m en 14'57 vous permet aussi d'oublier toutes les heures harassantes de travail à l'entraînement, tous les sacrifices et toutes les douleurs."*

### Cela fait maintenant deux ans que vous vous entraînez aux Etats-Unis, sous la houlette de Harvey Humpries à l'Université d'Athens en Georgie. Peut-on attribuer ces breloques européennes à ce changement d'environnement ?

Ma première année aux Etats-Unis a été relativement difficile. Il a fallu que je m'adapte à ma nouvelle vie, à de nouvelles méthodes d'entraînement, mais ma formation de base, les fondements de ma nage, je les ai acquis dans mon club : le CNO Saint-Germain-en-Laye. J'espère qu'il tirera également profit de ces médailles.

### Vous évoquez les méthodes d'entraînement aux Etats-Unis. En quoi sont-elles différentes de ce que vous avez connu en France ?

Déjà, nous sommes un grand groupe d'entraînement, composé de soixante nageurs, ce qui est rarissime en France. Ensuite, il y a davantage d'entraîneurs, cinq à l'Université d'Athens par exemple. Ils sont très présents et interviennent simultanément. C'est très enrichissant. Sur le plan de la mentalité, cela n'a également rien à voir. Le groupe se motive, il y a ●●● suite page 24