

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

Leçon de vie à la chin

Audrey Labeau et Alexis Coquet sont partis découvrir, au mois de novembre dernier, les méthodes de travail des plongeurs chinois. Hébergés à Tianjin, à 150 km de Pékin, dans un complexe équivalent à un pôle espoir français, mais de la taille de l'Institut national des Sports et de l'Éducation Physique, les deux plongeurs de l'équipe de France ont partagé, pendant cinq semaines, entraînements et souffrance avec les jeunes plongeurs chinois. Plus que de la technique, c'est une véritable leçon de vie qu'ils ont reçu.

Comment vous vous êtes vous retrouvé à Tianjin ?

Alexis Coquet : Nous avons discuté avec Gilles (Emptoz-Lacôte, leur entraîneur à l'Insep) de la possibilité de partir s'entraîner à l'étranger pour quelques temps. Nous pensions à l'origine aux États-Unis ou à l'Australie, mais ce n'était pas possible. Lors d'une compétition internationale, Gilles Emptoz-Lacôte a soumis l'idée à un entraîneur chinois qui a tout de suite accepté.

Audrey Labeau : L'Australie ne voulait pas accueillir de plongeurs étrangers et les États-Unis étaient au-delà de nos moyens. Au final, on ne regrette pas.

Pourquoi s'entraîner en Chine ?

A.C. : En premier lieu, pour découvrir de nouvelles méthodes d'entraînement. À l'Insep, nous avons fait le tour de tout ce que nous pouvons réaliser avec les moyens dont nous disposons. Là-bas, toutes les conditions sont réunies pour que l'on progresse et que l'on réalise de beaux plongeurs. Et puis ça fait du bien de se confronter à meilleur que nous, ça motive pour la suite.

A.L. : Personnellement, ce séjour me permettait de faire du haut-vol intensivement. À l'Insep, il n'y a pas de plongeur à 10 mètres en bon état. Je ne peux m'entraîner en haut-vol seulement que quelques heures par semaine à Saint-Maur. En Chine, je pouvais en faire toute la journée et répéter mes plongeurs.

Quelles étaient exactement vos conditions d'entraînement ?

A.L. : Nous partagions le complexe avec la natation course, mais le plongeur dispose de sa propre piscine. Les conditions d'entraînement sont très impressionnantes.

A.C. : Il y a énormément de trampolines, chacun a le sien et de cette manière on ne perd pas de temps à attendre son tour. Ils disposent aussi de longes, qui permettent aux plongeurs de tester de nouveaux plongements parés en toute sécurité par l'entraîneur, de tremplins à sec, c'est-à-dire avec la réception sur des tapis qui permettent de ne pas perdre de temps à sortir de l'eau, et de plusieurs plongeurs pour chaque hauteur.

publicité pour Coca. Ce n'est pas près de m'arriver en France (rires) !

A.C. : Le plongeon est le troisième sport favori des Chinois après le tennis de table et le badminton, ce n'est pas du tout le même état d'esprit qu'en France. En Chine, ils plongent pour la gagne. À sept ans, ils pensent déjà à être champion olympique.

Justement, vous vous entraîniez avec de très jeunes plongeurs, comment avez-vous vécu le fait qu'ils vous soient presque tous supérieurs ?

A.C. : Au début, on a la sensation de faire tache. Ce n'était pas facile de s'entraîner avec un groupe de "petits". On a vite eu un complexe d'infériorité, mais cela nous a aussi fait réfléchir.

A.L. : Dans mon groupe, j'avais deux jeunes plongeurs de 13 ans qui avaient largement le niveau pour être championne d'Europe. Le fait que nous étions les plus vieux, mais aussi les moins bons nous a permis de nous motiver et de nous bagarrer pour progresser !

Quel est le pire souvenir de votre séjour ?

A.L. : Je crois que c'est la première fois qu'ils nous ont levé à 6h30 pour aller courir un 1200 mètres en plein froid ! De manière générale, la première semaine a été très difficile. Nous nous y attendions, mais il fallait que l'on se mette vraiment dans le bain.

A.C. : C'est vrai qu'au début c'était très dur, il fallait prendre le rythme. De 6h30 à 7h30, nous avions de la préparation physique à jeun. De 8h30 à 12h30, c'était l'entraînement à sec et de 15h à 19h, dans l'eau, ça nous a changé de nos cinq heures d'entraînement quotidien en France. Mais pour moi, le pire c'était peut-être les repas ! Même si



Photos : FFN

La Chine est l'une des meilleures nations mondiales. Quelle est l'importance du plongeon pour les Chinois ?

A.L. : En Chine, ils débutent très jeune et tous dans l'optique de devenir un champion. Le plongeur est très populaire, même dans une petite ville comme Tianjin. Nous pouvions voir Jingjing Guo (*multiple championne olympique et du monde*) faire de la