

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

“Heureuse de pouvoir



Son retour en France pour les fêtes de fin d'année a été l'occasion pour Natation Magazine de faire le point sur le parcours de la plus américaine des plongeuses françaises.

De Tuscon à Melbourne en passant par l'échec d'Athènes et son retour à Budapest, Claire Febvay se dévoile...

On ne vous avait pas revu sur un plongeoir international depuis les Jeux Olympiques d'Athènes. L'été dernier, vous réintégrez l'équipe de France pour les championnats d'Europe de Budapest. Vous aviez besoin de cette coupure ?

Après les Jeux Olympiques d'Athènes en 2004 et ma contre-performance (trente-troisième place à 10 mètres), j'étais un peu lassée du plongeon. J'avais besoin de couper. J'ai continué à plonger jusqu'en mars pour les compétitions universitaires aux États-Unis, mes cours se finissant en mai, puis j'ai fait une pause. J'ai profité de l'été 2005 pour me mettre à l'athlétisme. Cela m'a plu, mais le côté acrobatique du plongeon me manquait trop...

Vous vous entraînez et résidez aux États-Unis, pourquoi ce choix ?

Lorsque j'avais 16 ans, mes parents ont déménagé en Angleterre, mais il n'y avait pas de piscine susceptible de m'accueillir pour mon entraînement. Je suis donc partie chez une tante aux États-Unis (sa mère est américaine) pendant un an. J'ai ensuite rejoint Tuscon en Arizona pour y effectuer mon Master de marketing et de gestion. L'université comptait beaucoup de plongeurs et j'ai pu obtenir une bourse qui me permettait de continuer mes études et le plongeon.

Quels sont les avantages d'une vie à l'américaine ?

Dans les universités américaines, ce sont les étudiants qui choisissent leurs cours. Chaque sportif organise donc son emploi du temps autour de son entraînement. C'est pratique pour se donner à fond dans le sport. Mais les athlètes ne laissent pas tomber les études pour autant puisqu'on ne peut pas participer à certaines compéti-

plonger là-bas”



tions si les notes en cours ne suivent pas. Concernant les installations, en France, à part Paris, il n'y a plus grand chose. Pour le haut-vol, il existe une plate forme à Strasbourg, une à Montreuil, une à Rennes et plus rien d'autre. Même si le plongeur n'est pas extrêmement populaire aux États-Unis, dans mon université les tremplins sont remplacés à chaque début d'année et il y a la possibilité de s'entraîner avec des longes.

Vous avez retrouvé la compétition internationale à Budapest, quel bilan tirez vous de ce retour ?

Je suis plutôt satisfaite de ma performance à Budapest car j'ai été régulière. Si je n'ai pas raté de plongeur, je n'ai quand même pas réussi la "série parfaite". C'est une petite déception car je la passe régulièrement à l'entraînement.

Désormais, tous les regards sont tournés vers Melbourne. Quel sera votre programme jusqu'aux championnats du monde ?

Je suis de retour à Tucson depuis le 2 janvier et je plonge toujours avec l'équipe universitaire sous la houlette de mon entraîneur Michele Mitchell et de Russ Bertram. J'ai réduit les séances à sec par rapport au début d'année et je me concentre sur la répétition de mes plongeurs. Mes départs à cinq mètres et aux autres plateformes sont bons ce qui me permet de remonter ma série à dix mètres dans de bonnes conditions. En ce qui concerne la préparation, je garde la même que les années précédentes : deux entraînements par jour, sauf le samedi et le mercredi où je travaille le haut-vol lors d'une seule séance. Par ailleurs, je continue la musculation à raison d'une heure trois fois par semaine.

Allez-vous modifier votre série de plongeurs pour les championnats du monde australiens ?

En principe, elle va rester la même excepté pour mon plongeur renversé. Je pense revenir au 307C (*un triple saut périlleux et demi renversé*) au lieu du 305C (*un double saut périlleux et demi renversé*) comme l'an dernier. J'ai déjà effectué le plongeur 307C plusieurs fois en compétition, mais l'an passé mon départ n'était pas bon, et du coup, j'étais revenue à un plongeur plus simple. En ce moment, il semble que mon départ soit enfin de retour ! J'espère que cela va durer pour que je puisse passer le 307C en compétition.

Quel sera votre objectif à Melbourne ? Pensez-vous être capable de réitérer votre exploit des Mondiaux 2003 de Barcelone en décrochant une septième place ?

Je veux entrer en finale et pourquoi pas battre mon record de points de Barcelone (330 points). Si je le fais, je serai contente de moi, je n'aurai rien à regretter quelle que soit ma place. C'est faisable, il faut juste que j'arrive à planter chaque plongeur comme à l'entraînement. Mais je veux surtout me faire plaisir, parce que ce sera peut-être mes derniers championnats du monde donc autant en profiter et être heureuse de pouvoir plonger là-bas.

Dans quel état d'esprit vous rendez vous en Australie ?

Plutôt de bonne humeur (rires). L'Australie m'a beaucoup plu la dernière fois que je m'y suis rendue, donc je pense que ça va être sympa de pouvoir découvrir une nouvelle ville de cet immense pays. Coté plongeur, je fais confiance à mes entraîneurs. Je sais qu'ils sauront parfaitement me préparer pour la compétition. En plus, je ne m'y rends pas seule. Avec Audrey Labeau, nous serons deux Françaises. C'est toujours plus sympathique d'être à deux pour s'entraider et s'encourager pendant les entraînements et le concours.

La présence d'Audrey Labeau à Melbourne constitue-t-elle un avantage par rapport aux Jeux Olympiques d'Athènes où vous étiez la seule plongeuse tricolore ?

Je pense que oui... J'en suis même persuadée ! Il y a moins de pression et c'est plus sympa d'aborder une compétition ensemble. Durant le concours, on peut aussi échanger et partager nos impressions. C'est peut-être différent dans d'autres sports, mais en plongeur on attend souvent son tour donc c'est plus facile d'être deux pour pouvoir s'encourager. Après pendant la compétition, même si chacun fait ses plongeurs c'est toujours mieux de sentir qu'on est une équipe et pas seule contre tous.

Recueilli par Mathilde Lizé

