

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



Photos FFN

Benoît Bry
25 ans, N.C. Angérien

Céline Cherrier
22 ans, ASPTT Nancy

Rémi Garsau
23 ans, C.N. Marseille

Anne-Gaëlle Miry
30 ans, O. Nice Natation

Oleg Pouzankov,
43 ans, entraîneur de S. Givora

Paroles de gardiens

Le gardien de but, poste clé de la défense avec le défenseur pointe forme avec l'avant de pointe, la "colonne vertébrale" d'une équipe de water-polo. Poste d'observation et rampe de lancement, le portier occupe une position délicate où chaque erreur est sanctionnée d'un but. Les gardiens des équipes de France féminine et masculine, ainsi que le spécialiste et ancien international russo-français Oleg Pouzankov, nous révèlent les secrets d'un poste à part.

SES CARACTÉRISTIQUES

Rémi Garsau : "Le mental et la concentration sont deux choses primordiales. Il faut compter sur de bonnes jambes, des reflexes et de la tonicité dans les bras. Le goal doit également savoir lire un shoot pour bien se placer et avoir une bonne vision du jeu pour orienter ses coéquipiers."

Benoît Bry : "La grande taille est un avantage, comme la rapidité des gestes, un bon mental et de l'anticipation dans le jeu."

Anne-Gaëlle Miry : "Un gardien doit être grand, vivace et doté d'un caractère particulier car c'est un poste individuel dans un sport d'équipe."

Oleg Pouzankov : "Un bon gardien est d'abord quelqu'un de stable, de régulier, une personne sur qui je suis sûr de pouvoir compter. Si un gardien me fait un bon match et que le suivant est mauvais, je ne peux pas compter sur lui. Physiquement, l'idéal pour un gardien est d'avoir des jambes courtes et puissantes, un corps élancé avec de long bras. Le rendu n'est peut-être pas très esthétique mais ça fait un bon gardien (rires) ! Le reste c'est surtout une question de reflexes et de courage, parce qu'il ne faut pas redouter le contact. Pour finir, un bon goal doit disposer d'un peu de chance et de feeling. Certaines fois, on arrête un ballon, on ne sait ni comment ni pourquoi on a été du bon côté, mais on le fait c'est tout."

Céline Cherrier : "Un bon gardien doit posséder de bonnes jambes, de bons appuis et ne pas craindre le ballon. Il faut être mobile, surtout dans la largeur de sa cage et avoir une bonne vision du jeu. Il doit aussi être capable de sortir sur la pointe adverse pour défendre, mais surtout sa qualité principale réside dans le mental car le duel shooteur/portier est avant tout psychologique."



Ph. D. Auiffrey/FFN