

# 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

**L**aure Manaudou n'en finit plus d'étonner son monde. Plus encore que ses résultats, c'est la capacité de la multiple championne olympique et mondiale à enchaîner les épreuves en compétition et les entraînements de très haut niveau tout au long de l'année qui suscite l'admiration. Si son corps et surtout son mental sont désormais habitués à un tel régime, l'ancienne protégée de Philippe Lucas ne néglige aucun détail. À commencer par la récupération.

Comme tous les nageurs, qu'ils soient de haut niveau ou simples amateurs, la sociétaire de Canet qui s'entraîne à Turin est contrainte d'aménager des phases de récupération, pendant sa période d'entraînement mais aussi en compétition, afin d'optimiser ses performances. "Les bénéfices d'une bonne récupération sont multiples, note Christophe Cozzolino, le préparateur physique du Pôle France de l'Insep, également kinésithérapeute des équipes de France. Elle permet de récupérer des efforts intenses fournis, d'éviter la fatigue et les courbatures, de pouvoir s'entraîner davantage, de limiter les risques de blessures, les contractures notamment, de mieux préparer une compétition à venir..." Autant de vertus dont la natation française a désormais pris conscience.

*"On ne peut pas enchaîner les cycles de travail et les compétitions si on ne respecte pas au minimum trois principes de base : bien boire, bien manger et bien dormir."*

*Céline Couderc*

"La récupération a toujours été une des composantes essentielles d'un programme d'entraînement, remarque Richard Martinez, le responsable du Pôle France de Font-Romeu. Mais les contraintes du haut niveau ont imposé aux entraîneurs et aux nageurs eux-mêmes de s'en préoccuper davantage et de chercher les meilleures méthodes pour accélérer les processus."

Comme le rappelle Christophe Cozzolino : "La première étape d'une bonne récupération, c'est une hygiène de vie exemplaire." Céline Couderc, nageuse du CNC Alès, le confirme : "On ne peut pas enchaîner les cycles de travail et les compétitions si on ne respecte pas au minimum (suite page 32)



Photos : FFN

