

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

Alain Bernard

“exister,



Alain Bernard est le nageur français le plus attendu sur 100 m, l'épreuve reine de la natation. Si sous la pression il trébuche parfois, comme ce fut le cas lors de l'étape de coupe de France à Montpellier, l'Antibois a pris l'habitude d'atteindre ses objectifs. Après les Euros de Dèbreccen, où il a conquis son premier titre international, place désormais aux Jeux Olympiques de Pékin.

Pour les médias, Alain Bernard est né dans de l'eau chlorée en 48 secondes et 12 centièmes un soir de juin 2007. C'était aux Championnats de France de Saint-Raphaël, sur 100 m. Aussitôt baptisé deuxième performeur mondial de tous les temps, plus rapide qu'un Matt Biondi (48''42) ou qu'un Alexander Popov (48''21), il commençait sa nouvelle vie, celle d'une star médiatique de la natation française. Depuis cet exploit retentissant, tous se sont penchés sur son berceau pour lui promettre un avenir en or. Long de 1 m 96 de la tête aux pieds, large de 2 m 05 les deux bras écartés, 87 kilos à la pesée, le menton râpeux, de grandes dents, on pourrait le croire proche du tatouage de requin qu'il arbore sur la hanche. A ceci près qu'il n'a rien d'un prédateur froid et sanguinaire. Sourire chaleureux pour tous, collègues, journalistes, admirateurs ou concurrents. Son accessibilité au bord des bassins n'a d'égale que la difficulté à le rattraper dans l'eau. De près, il émane de son grand corps une décontraction inquiétante. À l'heure de l'affrontement c'est à peine si on sent naître chez lui un quelconque stress, alors que ses congénères regardent au travers de vous sans vous voir, casque vissé sur les oreilles, visages vides de toutes expressions, coupés du monde, déjà dans leur course. Lui, sourit, encourage même. La bataille ? “Elle se livrera dans l'eau, pas avant”.

Attendre il connaît, on ne naît pas sportivement parlant à 24 ans sans avoir appris la patience. À 17 ans, il mesurait 1 m 90 pour 72 kilos, autant dire qu'il ressemblait plus à une arrête qu'à un requin. Beaucoup de longueurs de bassin et de musculation plus tard, à 19 ans, il obtient ses premières sélections en équipe de France. En 2004, il croit éclore aux Jeux Olympiques d'Athènes. C'était sans compter sur un adversaire de taille, la mononucléose, qui le terrasse alors, mais pas définitivement.

Durant quatre années supplémentaires, il s'acharne dans l'eau, persuadé qu'un jour il aura son heure de gloire. Beaucoup de gens croient qu'elle lui est assurée depuis qu'il est devenu champion de France avec ce temps légendaire de 48''12. Lui sait, qu'une

ard, c'est insister”

consécration olympique n'est jamais acquise d'avance. Déjà, sa marque mondiale n'est plus que la troisième de tous les temps depuis les 47''91 du Suédois Stefan Nystrand réalisés en août dernier à l'Open EDF. Ultime piqûre de rappel dernièrement en coupe de France. L'enfant prodige termine deuxième du 100 m à presque une seconde du vainqueur, Fabien Gilot (49''36 contre 48''51).

Alain incrimine sa tête. *“Je visais trop le chronomètre, je voulais ne décevoir personne”*, explique le champion atteint dans son humilité. Et pour cause, quand les autres le voient quasiment marcher sur l'eau, lui s'y croit et en oublie les fondamentaux. *“J'ai fait passer la performance avant le plaisir, avant les bonnes sensations, constate-t-il, penaud. Il ne faut pas se leurrer, tu peux avoir toute la volonté du monde si tu t'y prends n'importe comment tu n'y arriveras jamais.”* Et de poursuivre sur le ton de l'introspection : *“Ce n'était pas moi, assure-t-il, c'était un double de moi-même. Je ne suis pas deuxième derrière Fabien, je suis deuxième derrière moi-même !”*

C'est selon lui, *“une petite claque, un moment difficile”*, dont il veut tirer les leçons. *“C'est un mal pour un bien, estime-t-il néanmoins. J'ai besoin de me sentir menacé. Cela me rappelle qu'il n'y a pas que moi, il y a Fabien aussi et de nombreux autres nageurs qui peuvent surgir de nulle part.”* Ainsi, derrière le grand sourire de félicitations qu'adressait Alain à son vainqueur lors de la remise de médailles à Montpellier, peut-être n'y avait-il pas seulement une gratification, mais aussi la satisfaction secrète de transmettre un héritage médiatique trop grand pour lui.

“Jusqu'à présent, je suis satisfait de ce que j'ai accompli, répète-t-il, mais on oublie que je n'ai rien fait d'autre.” Désormais, Alain Bernard ne veut plus qu'on lui raconte d'histoires, ni se la raconter, en se voyant projeté champion d'avance dans la presse ou dans le regard des autres. D'ailleurs chez lui, rien ne lui rappelle ce qu'il n'a pas encore fait. Il n'y a pas d'affiches de natation ni de coupes qui ornent les murs. Les médailles, les articles de presse il les donne à sa mère. Marre d'être une icône masculine pour la presse,

des interviews incessantes, des sollicitations permanentes. Forcément, il avoue une certaine satisfaction personnelle à être reconnu dans la rue, dans son nouveau berceau antibois. Mais désormais, le colosse a besoin qu'on l'oublie un peu, qu'on relâche la pression.

Toutefois, ne jetez pas le nouveau-né médiatique avec l'eau du bain. Il ne veut pas qu'on l'oublie totalement, juste éviter les pièges du star-système. *“J'ai envie d'exister, mais je n'ai pas envie d'être tout seul, de devenir un objet inaccessible”*, confie-t-il, tout à la fois vacciné et fasciné par l'isolement que Laure Manaudou a dû mettre en place pour se préserver. *“Ça doit être super dur pour elle”*, confie-t-il, partagé entre l'envie de lui demander conseil et la peur de s'entendre dire de s'isoler comme elle pour réussir.

“Je donne le meilleur de moi-même, je donne tout pour aller le plus loin possible.”

Lui, pour l'instant, s'en remet à une autre fée, un mage plutôt : Denis Auguin, son entraîneur. *“Denis voit quand quelqu'un peut devenir le meilleur, assure Alain. Si lui me le dit ça doit être vrai, parce qu'il sait les efforts qu'il faut fournir pour y parvenir.”* D'ailleurs, Denis Auguin a une formule qu'il ne cesse de répéter : *“exister c'est insister”*. Nulle magie dans cet adage, juste de l'exigence, de la confiance et une estime réciproque. *“Si je n'y arrive pas, évoque Alain philosophe, mais que je mets tout en œuvre, il me considérera... alors que pour les autres, si on n'y arrive pas on n'existe plus.”*

Alors, c'est avant tout pour lui-même, pour ses proches et pour son entraîneur, qu'Alain a hâte d'insister. *“Je veux continuer à me faire mal à l'entraînement, évoque Alain en souriant. Plus ce sera dur et mieux ce sera.”* *“Comme en musculation où, dit-il, je donne le meilleur de moi-même, je donne tout pour aller le plus loin possible.”* L'Antibois est un

élève appliqué, scientifique même. Bac S, Brevet d'Etat 2° en natation, s'il avoue avoir oublié les formules, il affirme en avoir conservé l'esprit. Quand il nage à l'entraînement il cherche toujours le pourquoi de tel ou tel mouvement. Et chaque répétition est une recherche de perfection. C'est à ce prix qu'il accèdera à nouveau à ce qu'il décrit comme *“le plaisir pur du défolement en compétition”*. Ce plaisir pur, cette sensation de défolement, il les a ressenti dans les eaux hongroises des championnats d'Europe de Debrecen. En Hongrie, l'Azuréen a livré une partition de virtuose en empochant le titre continental du 100 m. Plus que la victoire, on retiendra surtout la manière dont le sprinter tricolore a dominé les débats. Sans complexes, le Français a dominé Stefan Nystrand et Filippo Magnini avec une maîtrise déconcertante. *“Je savais que Nystrand allait accélérer aux 35 mètres, analyse le nouveau champion d'Europe du 100 m. J'ai donc démarré fort et quand j'ai vu que j'avais encore de la marge aux 75 mètres, j'ai maintenu mon effort.”* *“Ce n'est pourtant pas la course parfaite, nuance son entraîneur au CN Antibes, mais tactiquement Alain a parfaitement maîtrisé l'épreuve. J'ai bien observé Stefan Nystrand à la vidéo et je savais à quel moment il allait lancer son effort. En étant devant, je savais qu'Alain était en mesure de le déstabiliser. Alain a gagné, mais le plus important ce n'est pas tellement le chrono ou le record de France, c'est le résultat de cette confrontation et l'avertissement lancé aux adversaires.”* Nul doute que celui lancé en Hongrie devrait retentir un bon moment. Le Français a, en tout cas, remporté la première manche d'un match qui doit le conduire aux Jeux de Pékin, où il figure désormais parmi les grands favoris.

**Vincent Hild
(avec A. C.)**