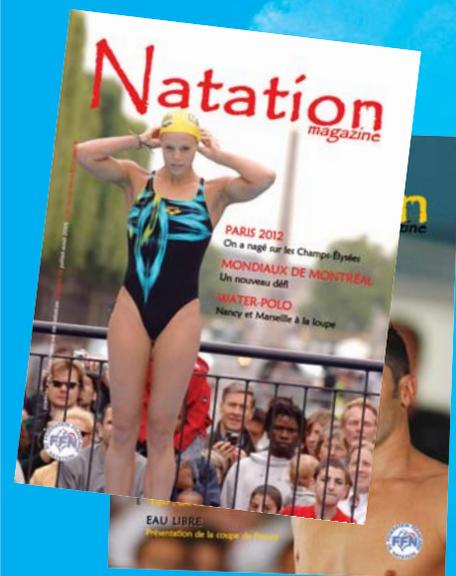


Natation

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



Malia Metella : "A fond avec plaisir"

Malia Metella, capitaine de l'équipe de France féminine de natation, médaillée d'argent au Jeux d'Athènes, prépare activement sa deuxième participation olympique. Rescapée d'une blessure en 2005, victime d'une grave crise de motivation à l'Insep en 2006, la Guyanaise nous raconte combien la ville rose lui a fait du bien.

Malia, au bord des bassins, que ce soit en Coupe de France, aux Championnats de France à Dunkerque ou aux Euros d'Eindhoven, on vous voit toujours avec le sourire aux lèvres. Vous avez toujours un mot gentil pour quelqu'un ou une blague prête à fuser. Quel est votre secret ?

Je suis bien entourée, c'est tout. Je m'entends super bien avec mon entraîneur et les nageurs des Dauphins du TOEC. Et quand je vois les nageurs des autres clubs lors des compétitions je fais en sorte d'entretenir les liens, de prendre des nouvelles d'eux.

En juin 2007, vous avez quitté l'Insep à Paris pour le TOEC à Toulouse. Pourquoi avez-vous ressenti le besoin de partir à un des Jeux Olympiques ?

À l'Insep, même si au début j'ai trouvé ça génial, à la fin c'était devenu impossible. Je n'en pouvais plus, j'avais l'impression d'étouffer. Après sept ans dans une chambre étudiante, je commençais à avoir accumulé beaucoup de souvenirs. J'étais entrée dans une grosse routine. Je devinais assez souvent les entraînements que l'on allait avoir chaque jour. Et la grisaille parisienne me fatiguait, ça me cassait beaucoup le moral, surtout en venant de Guyane. Finalement, je ne voyais plus que les contraintes de l'Insep. Pour continuer les entraînements, je me disais qu'il fallait que j'essaie d'aller au moins jusqu'aux Jeux Olympiques, et qu'après je verrais... Bref, j'ai eu besoin de changer. En fait, j'avais besoin d'un chez moi.

Ce "chez vous", c'est finalement Toulouse ; y avez-vous trouvé ce que vous recherchiez ?

À Toulouse, je suis super contente, je suis heureuse ! Je retrouve le soleil presque tous les jours. J'ai un appartement trois pièces aménagé à ma guise. Il y a ma chambre et une autre pour ma mère quand elle vient de Guyane, deux balcons, un coin-repas... C'est très calme et j'ai une amie qui habite juste à côté. J'y vais à pied, tranquillement. Sinon, le reste du temps, je me déplace en transport en commun dans Toulouse. Je peux m'entraîner le matin, sortir avec

des amis pour manger au restaurant, rentrer faire la sieste chez moi et enfin retourner à l'entraînement. C'est super, en plus la piscine est découverte, bien chauffée, tout confort. C'est vraiment agréable. Désormais, je vais à nouveau aux entraînements tous les jours sans problème. Je me fais plaisir et je me donne à fond.

Comment est l'ambiance au TOEC ? À voir le ramdam dans les tribunes des championnats de France de Dunkerque, ça a l'air plutôt sympathique !

L'entraîneur est plutôt clown (rires), ça m'aide beaucoup. Il est sérieux quand il le faut, par exemple en course pour dire exactement ce qu'il faut faire, mais il est capable d'être joueur à d'autres moments. Des fois, à l'entraînement, c'est la franche rigolade avec les nageurs, ça nous permet d'oublier la dureté des séances. Ça, c'est génial. Ça aide à passer un cap. Personnellement, je n'ai pas besoin qu'on me pousse. J'ai même une préférence à m'entraîner seule dans mon coin, une fois que je sais ce qu'il y a à faire.

Depuis plusieurs saisons, vous êtes la capitaine de l'équipe de France féminine de natation. Comment cela se passe-t-il ?

C'est elles qui m'ont choisie en disant : "C'est Malia". Au début je me suis dit que ce n'était pas possible, je ne m'étais jamais imaginée être un jour capitaine de l'équipe de France. Finalement, c'est un peu d'organisation, mais j'étais déjà quelqu'un de très organisé. On me donne essentiellement des trucs logistiques à faire. C'est moi qui distribue les nouveaux équipements, qui retourne les tailles qui ne vont pas et qui inscrit sur un tableau dans notre salle de réunion quelles tenues on met chaque jour. Pour les courses en relais, 4x100 m et 4x100 m 4 nages (mais pas le 4x200 m où je ne suis pas une des nageuses), je suis chargée de réunir les filles, la veille de la course ou le midi, pour savoir qui préfère nager le matin et qui préfère ne pas nager. On envisage les meilleures options à prendre pour pouvoir arriver en finale ou sur le podium (*suite page 26*).