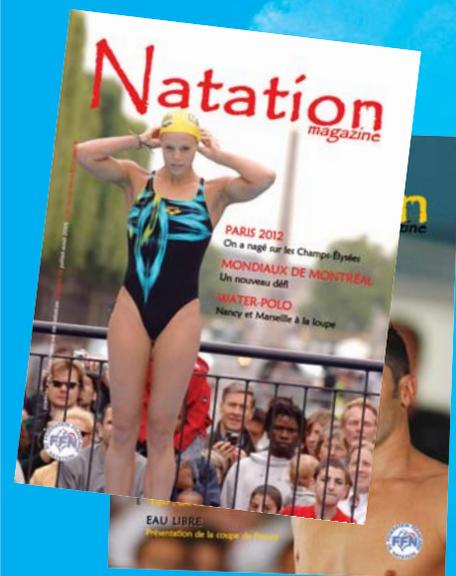


Natation

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

La rencontre du mois : Frédéric Belaubre



Ph. T. Deketelaere

“S'il y a un sport que je continuerai toute ma vie, c'est bien la natation”

Triple champion d'Europe, cinquième aux Jeux Olympiques d'Athènes, Frédéric Belaubre représente la plus belle chance de médaille du triathlon français à Pékin, en août prochain. A 28 ans, le spécialiste du triple effort, ancien nageur de demi-fond sur 1500 m, reste un véritable passionné de natation.

Le triathlon est une combinaison de trois disciplines (natation, cyclisme, course à pied) mais quel sport a eu votre faveur à l'origine ?

La natation. Aussi loin que remonte ma mémoire, j'ai toujours nagé. Je suis quasiment né dans l'eau. Mon père était directeur de la piscine Mignot, à Poissy, et j'ai passé mon enfance au bord du bassin. J'ai fréquenté les cours pour les bébés nageurs et je me rappelle qu'à 5 ans, avant d'aller à l'école, j'allais d'abord faire un petit plongeon. J'ai exclusivement nagé jusqu'à mes 14-15 ans environ au Cercle des nageurs de Poissy (CNP), puis j'ai basculé vers le triathlon. Le passage a été très progressif. J'ai longtemps poursuivi un entraînement spécifique natation avec mon entraîneur. Le jour où je suis devenu un triathlète à part entière, j'ai su que je laissais derrière moi tout un pan de ma vie.

Pourquoi d'ailleurs avoir arrêté la natation ?

A 10 ans, je nageais déjà 3 fois par semaine et mon entraîneur me disait que pour progresser, je devrais m'entraîner encore plus. Je l'ai fait un certain temps mais quand il a fallu passer à deux séances par jour, j'ai compris que ce ne serait plus possible. On me disait pourtant que j'avais du potentiel sur 1500 m. J'étais un des meilleurs de mon club sur la distance avec un record à 16'30"00 et j'ai participé aux championnats de France de N2. Pour franchir un palier, il aurait fallu que je nage plusieurs fois par jour mais j'avais besoin de variété pour me faire plaisir. Mon père était également entraîneur de triathlon et je connaissais donc bien ce sport. Je faisais déjà régulièrement du vélo avec les triathlètes du CNP et je me suis laissé tenter par la disci-

pline. Quand on m'a proposé, aux mêmes dates, un stage de ligue de triathlon à Boulouris et un stage de natation à Dinard, à l'âge de 15 ans, j'ai senti que c'était le moment pour moi de faire un choix. Et j'ai finalement opté pour le triathlon.

La natation reste néanmoins votre sport de prédilection.

Oui. Je prends toujours autant de plaisir à nager à l'entraînement. En compétition, c'est également l'épreuve où j'ai le plus de facilité. Je suis assez homogène sur les trois disciplines, mais c'est en natation que j'ai le moins de pression, car je sais que j'ai une certaine marge sur mes concurrents. D'un point de vue tactique, je sors parfois deuxième ou troisième pour garder un peu de jus. Et en cas de mauvais départ, il m'arrive de terminer dans les dix premiers mais rarement plus loin au classement. Je sais à quel point il est important de bien débiter un triathlon. La victoire se joue dès la natation.

Vous êtes à la base un nageur de piscine et l'épreuve de triathlon se dispute en milieu naturel. Vous avez rapidement réussi à trouver vos repères ?

Au début, je faisais toutes les erreurs. Je loupais les bouées, mes lunettes volaient, j'étais perdu dans l'eau, je prenais des coups. Mais une fois que j'ai pris toutes les leçons possibles, je ne m'en suis finalement pas trop mal sorti grâce justement à mon aisance technique dans l'eau. Sur un triathlon olympique, l'épreuve de natation se déroule sur 1500 m, une distance que j'ai l'avantage de maîtriser. Aujourd'hui, je nage environ en 17 minutes, ce qui fait de moi un des meilleurs du circuit (*Suite page 12*).



Dans l'épreuve de natation du triathlon, comme en eau libre, il faut jouer des coudes pour se faire une place à l'avant du peloton.



FRÉDÉRIC BELAUBRE

Né le 14 février 1980

A Poissy

Domicilié à Saint-Raphaël

Situation professionnelle :

Agent SNCF

Club : Beauvais Triathlon

► **Palmarès :**

Cinquième aux Jeux Olympiques d'Athènes en 2004.

Triple champion d'Europe 2005, 2006 et 2008.

Troisième des championnats du monde 2006.

Champion du monde junior en 2000.

Multiple champion de France.