

# 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 : "Le plus beau jour de ma vie"

À l'issue de son titre olympique et dans les jours qui ont suivi sa performance historique, Alain Bernard est longuement revenu sur sa joie, ses sensations, mais aussi le stress et la pression inhérente à une finale des Jeux. Entretien.

## Alain, avec le recul, quelle impression vous laisse la médaille d'or olympique ?

Une médaille d'or aux Jeux c'est énorme... C'est comme une coupe du monde de football sauf que l'on est seul dans la ligne d'eau. Je n'oublie pas pour autant toute l'équipe qui m'entoure. Elle est aux petits soins avec moi, c'est pour cela que lorsque ça marche j'ai envie de l'associer au bonheur que procure une médaille.

## Sur le moment, qu'avez-vous ressenti ?

C'est le plus beau jour de ma vie (silence). C'est tellement fort... Beaucoup de choses se concrétisent en peu de temps. Ce titre récompense huit années de travail et de souffrances. Qu'on soit bien ou pas, qu'on doute ou pas, il ne faut rien lâcher, toujours faire les choses correctement. A l'arrivée, j'ai pensé à toutes ces années.

## Vous avez mis du temps à réaliser ?

En touchant le mur je me suis dit : "Ca y est, j'ai gagné !", mais sans comprendre réellement que je venais de remporter la finale olympique. A chaque fois que je plonge, c'est pour gagner. Depuis que je nage, je n'en ai pas perdu beaucoup des 100 m. Cette année, je me suis incliné à deux reprises : une fois en coupe de France en novembre 2007 face à Fabien Gilot et une autre à Rome, en juin, face à Filippo Magnini.

## Quel fut le meilleur moment de cette finale ?

Le meilleur moment ? (Il réfléchit) C'est lorsque je me retourne et que je vois le chiffre 1 à côté de mon nom sur le tableau d'affichage (sourires).

## A quel moment la victoire vous semble acquise ?

Je ne sais pas trop... Pendant la course je ne me suis jamais senti battu. Que ce soit au départ, au virage, à 15 mètres ou à 1 mètre du mur je me disais que tant qu'on n'a pas touché le mur on n'a pas perdu, mais ce n'est pas gagné non plus. Le relais m'a servi de leçon. M'être fait devancer à la touche ça m'a secoué. J'aurais pu sombrer, ne pas être en mesure de réagir, mais après tout le travail accompli ces dernières années ce n'était pas possible de ne pas aller jusqu'au bout.

## Aviez-vous établi une stratégie particulière ?

Pas vraiment, mais je ne voulais à aucun moment me sentir surpassé ou en retrait, incapable de réagir. Aux 85 mètres j'ai mal, mais je m'accroche.

Tout au long de la course, je veille à rester en ligne, à ne pas me désunir, à respecter les consignes que me répètent Denis à longueur de journée.

### Et le stress ?

Sur le plot j'ai les jambes qui tremblent. Quand le starter dit à vos marques, je vois ma jambe gauche trembler. Je me dis : "Là c'est mal barré !". Ce n'est pas la première fois que cela m'arrive, mais pas avec cette intensité.

### A votre avis, à quel moment la victoire bascule en votre faveur ?

Je ne sais pas ce qui a pu faire la différence, c'est tellement infime. La victoire se joue à pas grand-chose : ça peut être la touche, le virage... Nous sommes tous au top physiquement, mais il y a tellement de pression. D'ailleurs, le record du monde n'a pas été battu en finale.

### Justement, pourquoi après des demi-finales rapides (record du monde de Bernard dans la première demie en 47''20 puis record du monde de Sullivan dans la deuxième en 47''05, Ndlr), la finale n'a pas été encore plus vite (victoire de Bernard en 47''21) ?

La finale est plus difficile à aborder. Il y a beaucoup de stress, en tout cas pour moi. On ne sait pas si cela va marcher comme on le souhaite, si notre corps va répondre. La part d'incertitudes est considérable et ce n'est pas évident à gérer.

### En demi-finale du 100 m, vous battez le record du monde (47''20) avant que l'Australien Eamon Sullivan ne rafraîchisse à son tour la référence internationale (47''05). Est-ce un moment important dans l'épreuve du 100 m nage libre ?

Je savais que les demi-finales iraient très vite. Je me sentais bien, j'ai tout donné et le record est tombé, mais après je n'ai pas suivi la course de Sullivan. Sur le moment j'étais détendu, content d'avoir répondu aux 47''24 de Eamon (en finale du relais 4x100 m nage libre, Ndlr). Le plus important à ce moment de la compétition, c'est d'entrer en finale. Le record du monde est anecdotique.

### C'est difficile de devenir champion olympique ?

Très (rires). Je me rends compte que depuis les championnats d'Europe de Budapest, en août 2006, je suis pied au plancher.

Plusieurs fois nous avons frôlé la catastrophe. Deux ou trois fois la saison dernière j'ai eu des gros coups de fatigue, mais j'étais alimenté par les Jeux Olympiques. Je reste quand même sur deux grosses saisons d'entraînement, aussi bien techniquement que physiquement.

### Etes-vous prêt à consentir à nouveau de tels sacrifices ?

Ces deux dernières années, j'ai vécu énormément de choses. Il y a deux ans, je quitte les Euros de Budapest sur une septième place en finale du 100 m en 49''20. Il a fallu travailler, mais regardez où j'en suis maintenant. Ça vaut le coup ! Quand on vit des instants aussi forts, on ne veut pas que ça s'arrête. La veille de la finale du 50 m j'avais même le blues car j'avais l'impression qu'un chapitre était sur le point de se refermer.

### Avez-vous une vague idée de la déferlante médiatique qui vous attend dans les mois à venir ?

J'ai une petite idée de ce qui m'attend, mais ça ne doit pas être quelque chose de désagréable. Tant que ça reste sportif, pas de souci. C'est quelque chose d'énorme donc il va logiquement y avoir de grandes retombées médiatiques, mais il y a pire dans la vie ; je ne vais pas m'en plaindre !

### Comment rester motivé après ce titre olympique ?

Je n'ai pas envie de m'arrêter là-dessus. Mon projet de carrière court jusqu'aux Jeux de Londres en 2012. Avec Denis, on va établir un plan de carrière sur quatre ans. Ce sera différent, mais c'est motivant de nager avec ce titre olympique. On verra aussi jusqu'où mon corps peut aller. Il faudra peut-être adapter les entraînements, les axer davantage sur le travail à sec ou des assouplissements pour être plus à l'aise dans l'eau.

### La progression chronométrique enregistrée sur 100 m depuis le mois de mars 2008 est impressionnante. A quoi tient-elle ?

Les combinaisons participent à cette progression, mais je pense surtout que les entraînements sont plus personnalisés. Chaque nageur travaille sur des points spécifiques de la course, rien n'est laissé au hasard. En plus, la nouvelle génération affiche une mentalité différente (suite page 22).

