

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

Les Bleues font la paire

On ne les attendait pas à pareille fête. Après une année de dur labeur, les duettistes tricolores, Lila Messeman-Bakir et Apolline Dreyfuss, ont réussi à devancer la Suisse et le Brésil pour accrocher la onzième place de la finale.



● Les Jeux Olympiques

Lila Messeman-Bakir : "Le plus difficile aux Jeux, c'est de rester concentrer sur la compétition. Notre objectif était d'intégrer la finale. On a fait le job."

Apolline Dreyfuss : "Pendant les qualifications, nous étions parties pour finir treizième. Au final, on gagne deux places, c'est énorme !"

Lila Messeman-Bakir : "Surtout que cette année, la Suisse et le Brésil étaient devant nous sur toutes les compétitions. On voulait vraiment entrer en finale et on s'est finalement alignées sur elles. Elles ont nagé et on termine devant, on est super contente."

● Virginie Dedieu

Apolline Dreyfuss : "L'effet Virginie Dedieu, on ne l'a pas trop ressenti parce qu'elle évoluait vraiment ailleurs, sur une autre planète. C'est un modèle, mais on a aussi tendance à se dire que ce n'est pas accessible. En plus, elle a nagé en solo. C'est un peu différent de notre trajectoire. Virginie était présente à Pékin. Elle nous a appelées pour nous soutenir."

● Les encouragements

Apolline Dreyfuss : "Pendant nos ballets, nous avons entendu les nageurs de l'équipe de France nous encourager. Ils sont très forts, ils ont eu de bons résultats aux Jeux, mais ils se sont aussi intéressés à notre discipline. D'habitude, sur les autres compétitions, la synchro se dispute avant la natation course et ils restent dans leur bulle. On les a motivés pour qu'ils viennent. Nous avons aussi reçu des messages de soutien de notre équipe qui est restée en France."

● L'expérience

Lila Messeman-Bakir : "Nous avons beaucoup appris aux Jeux Olympiques. En rentrant en France on va partager avec les filles du ballet. Nous allons leur raconter ce que nous avons enduré cette année parce qu'on était quand même à l'écart pour préparer les Jeux. On a réalisé des trucs que physiquement et mentalement on ne se serait jamais cru capable d'accomplir."

● La préparation

Lila Messeman-Bakir : "Même si nous avons le sourire, ce fut une année difficile. En termes d'effort (lactate), certains comparent un ballet de synchro à un 400 m. Nous, on estime que ce n'est pas du tout la même chose. Il y a l'effort et les phases d'apnée, et c'est vraiment ça le plus dur. En lactate, on est pratiquement à 15. Pour les connaisseurs, c'est déjà énorme. Cette année, nous avons beaucoup travaillé le physique pour que l'on puisse présenter un programme sans donner l'impression de se noyer à la fin. On souhaitait donner l'illusion que c'est facile... Depuis le mois décembre, on travaille en moyenne 6 heures par jour dans la piscine, et on ajoute de nombreux exercices parallèles : musculation, entraînements à sec... C'est très dur."

● La taille

Apolline Dreyfuss : "C'est notre force. C'est difficile parce que dans l'eau il faut donner l'illusion d'être de la même taille. Mais notre différence de taille nous rend justement différentes (rires)... On s'en sert dans nos ballets. On dit aux juges et aux nageuses : « Regardez-nous, nous ne sommes pas comme les autres, alors attention ! »."

● La musique

Lila Messeman-Bakir : "Le but c'est de marquer les esprits, de se distinguer car nous ne sommes pas une nation dominante comme la Russie ou l'Espagne. Il faut sortir du lot des 10-12 équipes du haut de tableau. On essaie de se démarquer par un choix musical original, un peu étrange et que l'on adapte régulièrement. A Pékin, nous avons opté pour une musique électro aux colorations indiennes."

● Les Euros d'Eindhoven

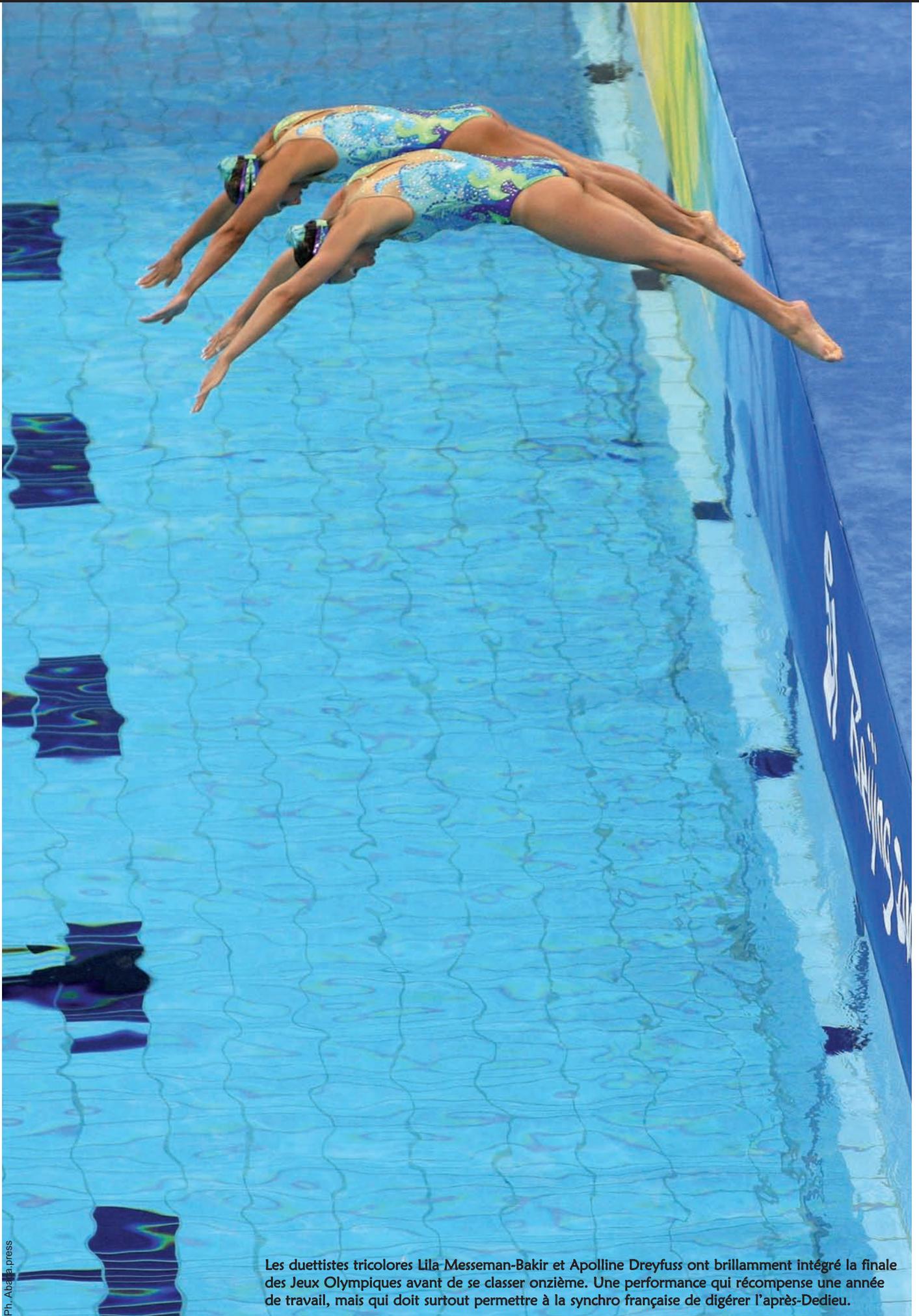
Lila Messeman-Bakir : "Je pense qu'on a un niveau bien supérieur à celui d'Eindhoven. On a nagé presque 40 duos à l'entraînement depuis les Euros. Au total, on en a fait 88 cette année. Même Virginie n'a pas fait ça ! En arrivant aux Jeux, notre objectif était d'entrer en finale. Pour cela, il fallait bousculer la hiérarchie. Nous l'avons fait à Barcelone en juillet en battant les Grecques. Les notes étaient très différentes, ça veut dire que tous les juges n'étaient pas d'accord. Dans un sens, nous sommes peut-être meilleures, mais ils ne sont pas encore prêts à nous classer devant."

● La synchro française

Lila Messeman-Bakir : "La France a été sur une pente descendante, se contentant trop longtemps de travailler sur ses acquis. En 2004, beaucoup de filles ont arrêté. Une équipe jeune a vu le jour. Depuis, nous essayons de garder le fil et là, je crois que nous sommes sur le bon chemin."

A Pékin, A. C.

► Les résultats page 61.



Ph. Abella.press

Les duettistes tricolores Lila Messeman-Bakir et Apolline Dreyfuss ont brillamment intégré la finale des Jeux Olympiques avant de se classer onzième. Une performance qui récompense une année de travail, mais qui doit surtout permettre à la synchro française de digérer l'après-Dedieu.