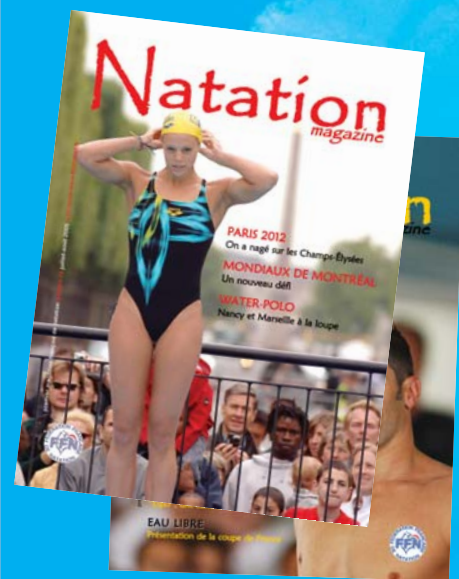


# Natation

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

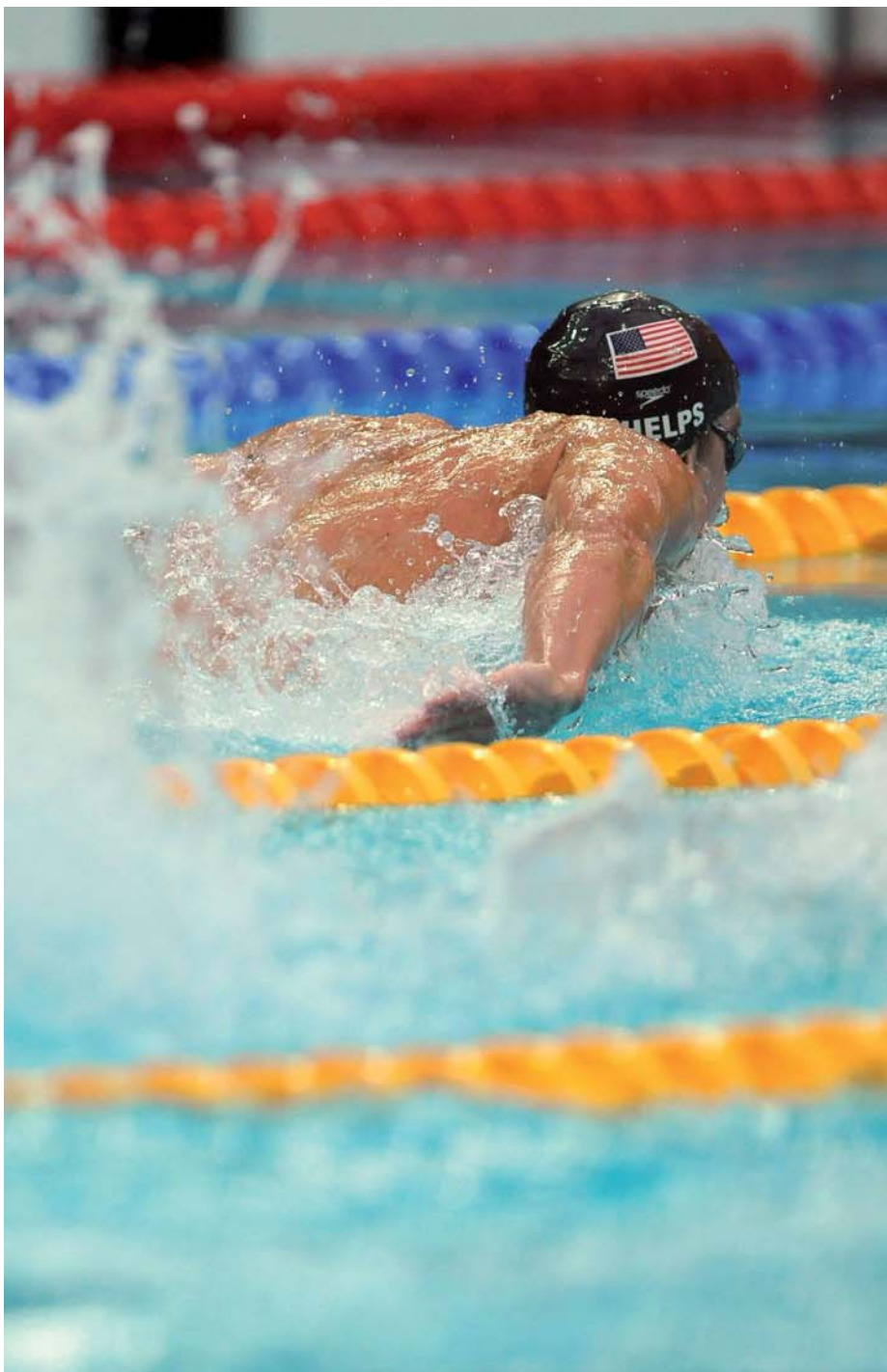
Adresse

Ville

CP  E-mail

Date

Signature



*Michael devant, les autres derrières... En Chine, l'Américain a écrasé la compétition en s'octroyant huit médailles d'or olympiques, soit une de mieux que son compatriote Mark Spitz aux JO de Munich de 1972. Mais comment cet extraterrestre de la natation fait-il pour survoler à ce point les débats ? Natation Magazine a tenté de percer son secret.*

#### ■ SON PHYSIQUE

Pour le grand public, Phelps a des allures de jeune homme plutôt pataud aux oreilles décollées qui semble se perdre dans un corps longiligne. En réalité, et on ne le dira jamais assez, l'octuple champion olympique est une machine faite pour les joutes aquatiques. A l'inverse des sprinters bodybuilés, l'Américain ne dispose pas d'une armure de muscles. L'homme-poisson réunit néanmoins toutes les caractéristiques du nageur. Pointure : 49 ; taille: 1,93 m ; poids : 84 kg, avec une envergure de 2 mètres ! Il est "plus large que haut", comme quelques autres légendes des bassins, dont l'Allemand Michael Gross, justement surnommé "l'Albatros" dans les années 80. "Dans sa jeunesse il était tellement rapide qu'il devait nager avec des nageurs plus âgés, rappelle Bowman, mais vers la fin de l'entraînement, au moment le plus difficile de la séance, j'ai vu une petite tête coiffée de son bonnet qui effectuait les longueurs à chaque fois. C'était si incroyable, je n'avais jamais rien vu de pareil." Dès lors, le technicien américain va s'attacher à polir son diamant en lui proposant des chal-

lenges de plus en plus corsés.

Distances, temps, toutes les facettes de l'entraînement sont explorées avec un seul objectif : repousser les limites du prodige.

Bowman emmène alors son élève aux compétitions juniors où "il pouvait nager trois courses en une matinée, trois l'après-midi et ensuite, je lui disais : « Ce n'est pas tout à fait assez, tu pourrais y retourner ». À chaque fois qu'il sortait de l'eau et disait : « Je suis

épuisé », je répondais : « Non, non, regarde, essayons juste cela encore une fois, vas-y maintenant », et à chaque fois, il y retournait."



Michael Phelps et son entraîneur Bob Bowman pendant les Jeux Olympiques de Pékin. Le technicien américain supervise la progression de son poulain depuis douze ans.

Ph. Abaca.press

# Pourquoi Michael Phelps est-il si fort ?

## ■ SON MENTAL

*“J’ai toujours cherché des pistes pour compliquer la tâche de Michael aussi bien en compétition qu’à l’entraînement et il a surmonté tout cela, tonne Bob Bowman. Il a l’habitude d’être sous pression à l’entraînement. Nous l’avons souvent placé dans une situation où les séries ne sont pas terminées tant qu’un temps fixé à l’avance n’est pas atteint. Les choses doivent être réalisées absolument correctement ou bien nous recommençons.”* En compétition, le mentor de l’icône de la natation mondiale n’a jamais hésité non plus à pousser son poulain dans ses derniers retranchements. *“Lors de l’étape de coupe du monde de Melbourne en 2003, j’ai piétiné ses lunettes. Il a dit : « Hé, quelqu’un a marché sur mes lunettes ». J’ai répondu : « Oh...et bien, tu vas tout simplement devoir faire sans ». Il a donc nagé et remporté la course.”*

## ■ SA TECHNIQUE

Bob Bowman a pris l’habitude de ne pas livrer beaucoup d’informations à ce sujet. Ce qui est certain c’est que Phelps est l’un des meilleurs vireurs de la planète. A Pékin, ses coulées ont systématiquement impressionné et soulevé des “oh” et des “ah” d’étonnement dans le public. Son surnom d’homme-poisson n’a rien d’anodin tant on a le sentiment parfois que l’Américain ne respire pas. *“En Chine, nous avons assisté à une compétition historique avec, en point d’orgue, un événement considérable : les huit médailles d’or de Michael Phelps”,* confirme Claude Fauquet. Pour le directeur technique national français le plus impressionnant dans sa technique est cette capacité à accélérer : *“En le regardant nager, j’ai eu l’intuition qu’il pouvait jouer sur les braquets. En séries et en demi-finale, il s’économise pendant que ses concurrents se donnent à fond. En finale, il est capable d’accélérer, d’augmenter ses coups de bras et de gagner en vitesse.”*

## ■ SA CONCENTRATION

Pour Bob Bowman, Michael Phelps *“peut se concentrer comme aucun autre athlète. Si vous avez regardé la finale du 100 m papillon, le nageur serbe et Michael se regardaient derrière les plots de départ et on avait l’impression que chacun essayait de faire abdiquer l’autre. Après la course, j’ai demandé à Michael si c’était bien le cas et il m’a répondu: « Je ne me suis même pas rendu compte qu’il était là ».* C’est comme cela que Michael se concentre sur son objectif.” Pour Phelps compétition rime avec mission. En Chine, lors d’une de ses nombreuses conférences de presse, le

“Kid de Baltimore” dévoilait une partie de son mystère : *“Quand j’arrive sur une compétition, surtout comme les Jeux Olympiques, je sais comment je vais nager et quels temps je dois approcher. Je fais en sorte de réduire la part d’inconnus, cela me met en confiance.”* Plus jeune, Bowman lui demanda d’écrire les temps qu’il souhaitait réaliser dans ses trois courses préférées. *“Il n’avait que 11 ans mais six mois plus tard, il nageait précisément ces temps, au centième près, se souvient l’entraîneur. Je ne sais pas comment c’est possible mais c’est véridique. Il a toujours eu un excellent sens pour savoir où il veut aller et comment y parvenir.”* Un physique idéal, une technique irréprochable, un mental d’acier et un chronomètre dans la tête, Phelps évolue décidément dans une autre galaxie.

## ■ SON ENTRAÎNEUR

Bob Bowman n’aime pas parler de lui. En général, l’entraîneur américain préfère se répandre en compliments sur ce prodige qu’il a déniché dans les bassins du Maryland. Sur ce pré-adolescent hyperactif et turbulent de 11 ans que ses parents, Debbie et Fred, sont heureux de lui confier, espérant que les entraînements le calmeront. En fait, Bowman ne met pas la main sur un énergumène surexcité mais bien sur un diamant unique en son genre. Depuis, Bob n’a cessé de polir ce jeune homme pataud à la tête de chou-fleur avec le regard d’un technicien, mais aussi celui d’un deuxième père attentif et bienveillant. *“J’ai peur de tout, reconnaît ce diplômé en psychologie. Je dois me concentrer sur toutes ses étapes individuelles et voir comme il grandit. Lui, son travail, c’est de faire attention le jour J. Le mien, c’est de savoir ce qui se passe sur trois jours.”* Entraîner ne rime cependant pas avec protéger... *“J’ai toujours cherché à lui compliquer la vie aussi bien en compétition qu’à l’entraînement”,* rappelle Bowman qui a appris certains de ses tours et de ses ruses de l’ancien directeur de la performance de la Grande-Bretagne, Bill Sweetenham.

## ■ SA FAMILLE

Pendant les Jeux Olympiques de Pékin, Phelps a salué chacune de ses victoires par une ascension expresse dans les tribunes pour embrasser sa mère Debbie et ses soeurs. Le clan est soudé et aime la natation. Hilary Phelps, l’aînée, a excellé jeune avant de trouver d’autres centres d’intérêt. Et Whitney, cinq ans plus âgée que son frère, a également été un phénomène précoce. A 14 ans, elle remporte le bronze sur 200 m papillon aux Mondiaux de 1994. Lors des sélections olympiques de 1996, elle se présente avec le meilleur temps national et le troisième mondial, mais elle finit 6<sup>e</sup> de la finale et loupe les Jeux d’Atlanta. Terriblement éprouvée psychologiquement par cet échec et victime d’importants maux de dos, elle abandonnera ainsi la natation et la gloire à son petit frère.

A. C.



Ph. Abaca.press