

# 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

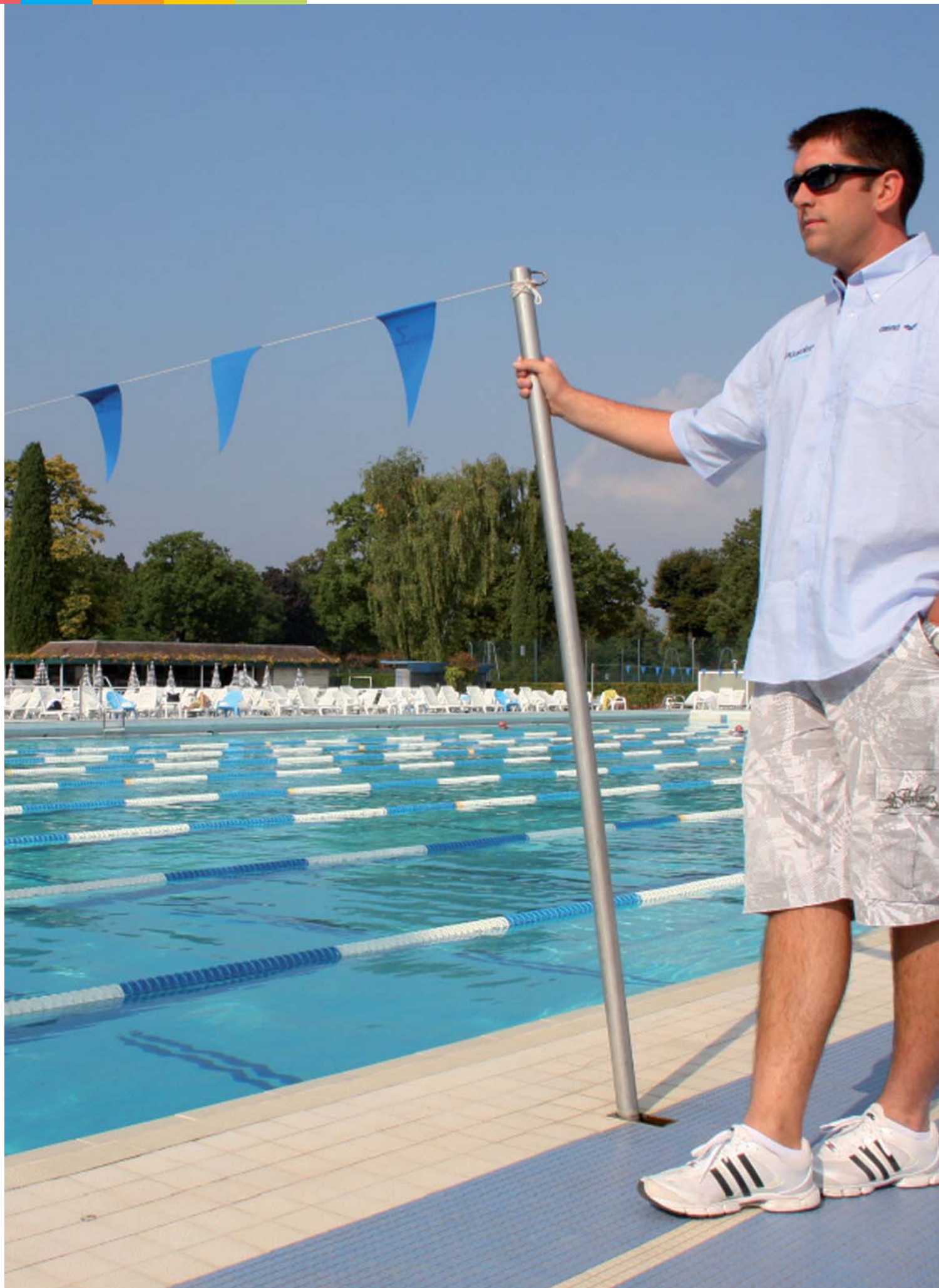
Adresse

Ville

CP  E-mail

Date

Signature



# Frédéric Vergnoux, retour en Seine

*Entraîneur à succès des nageurs anglais lors de la dernière olympiade, Frédéric Vergnoux a pris depuis le début du mois de septembre les rênes du Lagardère Paris Racing, le club où il a fait ses gammes comme technicien. A 35 ans, le Drômois entend bien marquer de son empreinte la natation française.*

**D**ebout sur les bords du bassin olympique de la Croix Catelan, Frédéric Vergnoux détonne. Sa veste grise à capuche qu'il porte négligemment par dessus sa chemise bleu ciel siglée aux couleurs du Lagardère Racing Paris, son nouveau club, et surtout son bermuda à fleurs, du meilleur effet, font tâches dans le paysage. Tout comme ses éclats de voix, mesurés, lorsqu'il dirige ses troupes à l'entraînement. Mais de cela, Vergnoux n'en a cure. Et ce même si les vigiles à l'entrée de la très sélect enceinte parisienne ont parfois encore du mal à se faire à l'idée de laisser passer ce drôle d'individu loin pourtant d'être un inconnu dans la maison. Huit ans après avoir surpris son monde en démissionnant de son poste d'entraîneur adjoint du Racing, Frédéric Vergnoux est de retour par la grande porte. C'est même un tapis rouge qui a été déroulé sous ses pieds par Christine Caron, la présidente de la section natation du LPR, pour que le natif de Valence endosse le costume convoité de directeur technique et entraîneur référence des nageurs de l'élite du club parisien, sou-

cieux de retrouver un rang plus conforme à ses ambitions au sein d'une natation française en pleine évolution. Un défi à la mesure du personnage, iconoclaste, longtemps considéré comme un rebelle, un original, aujourd'hui reconnu pour ses qualités de meneur d'hommes et de technicien hors-pair. Capable à ce titre de susciter l'intérêt des meilleurs, à commencer par Laure Manaudou (cf. encadré).

Car Frédéric Vergnoux, 35 ans seulement, possède un CV à faire pâlir nombre de ses confrères, boosté par un parcours atypique, même s'il demeure inconnu du grand public, en France tout au moins. Sa carrière de nageur ne restera pas dans les annales, lui même en convient. A son palmarès figure bien un titre de champion de France universitaire décroché en 1997 sur 100 m papillon, sa spécialité, et plusieurs participations aux championnats de France de N1, sans pour autant dépasser le stade des séries. *"Pas trop mal tout de même pour un gamin qui a appris à nager dans un petit club, à Privas, asthmatique de surcroît"*, plaisante-t-il (suite page 44).



## Manaudou et Vergnoux, la belle histoire ?

Interrogée sur son avenir à l'issue des Jeux Olympiques de Pékin, Laure Manaudou avait laissé entendre qu'elle pourrait rejoindre le Lagardère Paris Racing afin de travailler avec Frédéric Vergnoux, déjà pressenti à l'époque pour être l'entraîneur du club parisien. Un intérêt qui a flatté l'ego du Drômois, ce dernier précisant néanmoins : *"Nous n'avons jamais eu aucun contact. J'ai moi aussi oui dire qu'elle aurait aimé s'entraîner avec moi et oui, c'est un challenge qui m'aurait intéressé. Mais seulement si elle avait décidé de se remettre à 100% à la natation. Pas 99%. Je pense que dans ce groupe de nageurs et nageuses, elle aurait pu vraiment s'épanouir et réussir quelque chose. Je sais comment je fonctionne, je connais également tout le travail qu'elle a accompli ces dernières années avec Philippe et Lionel, je sens ses aspirations, sur 200 m et 200 m dos, voire sur 200 m 4 nages, et ce sont exactement les axes que je travaille avec mes nageurs."* On sait depuis que la nageuse d'Ambérieu a préféré rejoindre le Cercle des Nageurs de Marseille, *"un projet de vie"*, selon Frédéric Vergnoux, pas rancunier. *"Je respecte son choix et j'espère vraiment qu'elle s'épanouira et reviendra à son meilleur niveau."*

C'est sur le bord d'un bassin que s'imaginera très vite l'érudit touche à tout, titulaire du BESAN et d'une licence STAPS mais aussi d'une maîtrise en physiologie qui lui permet d'avoir encore aujourd'hui une approche globale de la performance. "J'ai toujours pensé qu'un nageur devait être un athlète capable de courir, faire de l'escalade, de la boxe et pas seulement aligner les longueurs", confirme-t-il. Des idées novatrices qui lui permettront, à 25 ans, de décrocher son premier poste d'entraîneur, au Racing, lui qui était monté "à la capitale" pour ses études et son service militaire. Le début de l'aventure pour Vergnoux - "Difficile d'imaginer mieux comme premiers pas dans le métier" - auprès des apprentis

### **"J'aurai aimé réussir en France ce que j'ai accompli en Grande-Bretagne."**

nageurs de l'école de natation mais aussi comme assistant de Stéphane Bardoux chez les élites. L'expérience se conclura deux ans plus tard par une démission. Pour assouvir son ambition, il ne s'en est jamais caché, et sa soif intarissable d'aventure et de nouveaux challenges. Aux Etats-Unis, à Orlando, pendant deux ans, lui qui allait déjà enrichir sa culture, bénévolement, dans des camps d'entraînement en Floride l'été, puis à Clichy, moins exotique certes, mais qui restera à jamais un tournant dans sa vie puisque c'est là qu'il y rencontrera Alena Popchanka, qu'il conduira au titre mondial, en 2003, et devant l'autel deux ans plus tard. Avec sa future épouse et un groupe d'entraînement cosmopolite au possible (des nageurs biélorusses, sud-africains, anglais, camerounais), le Sudiste s'exilera en Afrique du Sud pendant... deux ans encore - "Je fonctionne par cycle" -, jusqu'aux Jeux Olympiques 2004. Des JO, ses premiers, qu'il vivra d'ailleurs comme entraîneur national de l'équipe de... Biélorussie. Une nouvelle étape dans une carrière déjà bien remplie mais qui basculera définitivement au retour d'Athènes. Car si Frédéric Vergnoux est aujourd'hui un entraîneur accompli, à la notoriété grandissante, il le doit surtout à ses succès répétés à la tête du "City of Edinburgh Swimming", l'un des centres d'entraînement de la natation britannique, basé en Écosse, dont il a contribué à asseoir la renommée. Arrivé sur la pointe des pieds en janvier 2005 avec Alena Popchanka, fraîchement naturalisée, le "Frenchie" permettra l'éclosion de toute une génération de nageurs anglais, à l'instar de Kirsty Balfour, multiple championne d'Europe en 2006, vice-championne du monde sur 200 m papillon un an plus tard à Melbourne ou encore Kris Gilchrist, champion du monde en petit bain sur 200 m brasse cette année. "Quand je suis arrivé à Edimbourg, j'ai trouvé un groupe à fort potentiel mais qui, hormis Alena, n'avait pas



Frédéric Vergnoux et son épouse Alena Popchanka, ex-Biélorusse aujourd'hui sprinteuse au sein de l'équipe de France.

Ph. Abaca.press

## **UN GROUPE DE TRÈS HAUT NIVEAU**

Boostée par l'arrivée de Frédéric Vergnoux comme directeur technique au bord des bassins, la section natation du LPR s'est également étoffée dans les lignes d'eau. Benjamin Stasiulis, Pierre Roger, l'Anglais Kris Gilchrist, que l'ancien entraîneur d'Edimbourg a emmené dans ses bagages, Antoine Galavtine, de retour lui aussi dans son ancien club, ont rejoint Alena Popchanka, sociétaire du LPR depuis le printemps dernier, et Sébastien Bodet entre autres pour former un groupe d'une quinzaine de nageurs et nageuses de très haut niveau, axé sur le sprint (100 m et 200 m, toutes spécialités confondues). "Je n'ai pas fait de recrutement direct, cela n'a jamais été mon truc, souligne Frédéric Vergnoux. En revanche, quand des

nageurs français venaient me demander où j'allais entraîner, je ne le leur cachais pas." L'entraîneur des élites déborde d'ambitions pour les éléments qu'il dirige chaque jour à la Croix Catelan. "Antoine a énormément de talent et s'il travaille, il peut espérer peut-être faire partie du relais 4x100 m aux prochains JO. Pierre et Benjamin eux aussi doivent maintenant franchir un palier et s'installer durablement parmi les meilleurs dossistes mondiaux. Et tous les autres ont une marge de progression énorme. Je leur ai dit en début de saison : « La motivation que j'ai quand je vous vois chaque jour dans l'eau, j'espère que vous avez la même lorsque vous me voyez au bord du bassin. »"

encore eu de résultats probants sur la scène internationale et qui manquait de confiance, raconte-t-il. Et c'est ce qui m'a motivé, plus encore que d'entraîner des champions déjà accomplis. C'est d'ailleurs ce qui me motive toujours aujourd'hui." Grâce aux performances répétées de ses protégés sur la scène internationale - "mes nageurs ont battu, lors de la dernière Olympiade, un total de 139 records, incluant des records d'Ecosse, de Grande-Bretagne, de France, du Commonwealth, d'Europe et des Jeux Olympiques", Vergnoux obtiendra à deux reprises (2006 et 2007) le titre d'entraîneur de l'année en Grande-Bretagne. Anecdote ? Pas tant que ça. "C'était la preuve que j'avais fait le bon choix en rejoignant l'Écosse et je l'ai également pris comme une forme de reconnaissance, confesse-t-il. On m'a dit que j'avais apporté une "French Touch" dans ma manière de motiver mes troupes, dans mon approche de la natation, avec beaucoup de travail à sec par exemple... Bref, que j'avais fait du bon boulot." Reconnu de l'autre côté de la Manche donc mais pas encore chez lui alors que, dans le même temps, les Lucas, Auguin et autres Horter faisaient la une et que la natation tricolore vivait quelques-unes de ses plus belles heures. "Si j'ai une pointe de frustration ? Disons que j'aurai aimé réussir en France ce que j'ai accompli en Grande-Bretagne", admet-il en toute franchise. Son tour viendra. Car après 4 années passées à faire le bonheur de la natation britannique, et même si l'aventure ne s'est pas exactement terminée comme il l'aurait souhaité, les nageurs de son groupe ne réalisant pas les perfor-

***"Relancer la natation de haut niveau à Paris, je ne pouvais pas refuser."***

mances attendues aux Jeux Olympiques cet été, celui qui avait également en charge l'équipe masculine anglaise à Pékin est désormais de retour au bercail, là où tout a commencé. Nulle question de revanche pour le Drômois, même s'il a longtemps été "black-listé" du côté du bois de Boulogne. Juste le sentiment d'être à nouveau à la tête d'un beau challenge, lui qui se qualifie volontiers homme de défi. "Relancer la natation de haut niveau à Paris, je ne pouvais pas refuser", explique-t-il alors que les dirigeants britanniques ont tenté de le retenir et que l'institut des sports de Camberra, en Australie, et un centre d'entraînement Canadien lui ont également fait des appels du pied. Benjamin Stasiulis, Pierre Roger, Sébastien Bodet et leurs petits camarades du LPR, dont certains ont rejoint le club parisien pour nager sous ses ordres (cf. encadré), entendent depuis le début du mois de septembre ce qui les attend ces prochaines saisons. Car Vergnoux l'atteste, "je ne suis pas



Ph. Abaca.press



Ph. Abaca.press



Ph. Abaca.press

quelqu'un de rigolo tous les jours" tout en précisant "mais sans pour autant être un dictateur. Je passe au contraire beaucoup de temps à expliquer ma démarche et pourquoi je demande telle ou telle chose à mes nageurs." Exigeant et pédagogue donc, ambitieux, toujours. S'il affirme que les dirigeants du Racing ne lui ont pas encore fixé d'objectifs de résultats, lui attend avec une impatience non dissimulée les championnats de France 2009 où il espère voir quelques-uns de ses protégés se battre pour une sélection en équipe de France, au sein de laquelle il entend également avoir quelques responsabilités "mais seulement par le biais de mes résultats". Avec les Mondiaux de Rome en ligne de mire et à

**Benjamin Stasiulis, Pierre Roger et Antoine Galavtine, respectivement de haut en bas, forment le nouveau fer de lance du Lagardère Paris Racing entraîné par Frédéric Vergnoux.**

plus long terme les Jeux Olympiques de Londres. Pour (re)partir ensuite sur une nouvelle aventure ? "J'aimerais avoir la possibilité, un jour, d'entraîner un groupe de jeunes âgés de 11 à 13 ans, suivre leur progression sur plusieurs années et les emmener au plus haut niveau national et international", glisse-t-il. La liste d'attente est ouverte.

**Frédéric Ragot**