



# Les hommes de l'ombre

« Nous sommes des hommes de l'ombre (...) On est là, derrière le rideau, et on apporte notre petite pierre à l'édifice. »

Ça pourrait être le titre d'un polar, c'est celui d'un film noir sur l'Amérique des années 50. A priori, rien de commun avec les kinés des équipes de France et pourtant, ces derniers s'activent en coulisse. Si les nageurs, plongeurs, synchrones et autres poloïstes s'exposent en pleine lumière, leur récupération est le domaine réservé de Christophe Cozzolino et de son équipe de kinésithérapeutes. Sport moderne oblige, tous les athlètes fréquentent aujourd'hui, assidument ou pas, les tables de massage. Pour récupérer bien sûr, mais aussi pour se détendre ou simplement échanger. Confidences de Christophe Cozzolino, responsable des kinés au sein du collectif national depuis 1991.

En équipe de France de natation il y a Alain Bernard, Frédéric Bousquet, Coralie Balmy, Amaury Leveaux, Fabien Gilot, Hugues Duboscq et Camille Muffat, des stars, des icônes, des têtes d'affiche, mais pas seulement. Il y a aussi Christophe Cozzolino, Laurent Viquerat, Jean-Pierre Diranyan, Aude Marasca, Victor Labaci et Frédéric Bouriat. Des kinésithérapeutes au

service des nageurs, des hommes et femmes de l'ombre qui s'agitent en coulisses pour veiller au bien-être et

à la récupération des nageurs, plongeurs, synchrones et autres spécialistes des épreuves d'eau libre en milieu naturel. « Nous sommes des

hommes de l'ombre », reconnaît sans complexe Christophe Cozzolino, responsable des kinés au sein du collectif national depuis 1991.

« J'aime bien cette expression car je trouve qu'elle illustre bien notre mission. On est là, derrière le rideau, et on apporte notre petite pierre à l'édifice. » Mais ne souffrent-ils pas justement d'un manque de reconnaissance ? « C'est vrai que tout le monde aime être mis en avant et parfois certains ont les glandes », admet Cozzolino. « Mais nous avons la chance de disposer d'une super équipe : fidèle et très compétente. »

Par le passé, ça n'a pas toujours été simple d'être kiné en équipe de France. « Entre 1991 et 1996, c'était un peu compliqué car nous n'avions pas encore fixé de quota. Je parlais seul avec le groupe et j'assurais tous les massages », se souvient Christophe Cozzolino. « A partir de 1996, nous avons décidé qu'un kiné suivrait dix nageurs. Voilà pour quoi nous étions quatre sur l'équipe de France de natation course (35 nageurs, Ndlr) aux Mondiaux de Rome. » Un moyen de répondre de manière optimale aux besoins des sportifs : « Deux kinés restaient à l'hôtel pour les athlètes qui ne nageaient pas et les deux autres se rendaient au Foro Italico, le site de compétition, pour accompagner la récupération des nageurs engagés. »

A l'hôtel, le fonctionnement des séances de massages est basé sur un système de rendez-vous. « Les nageurs s'inscrivent sur un planning », confirme Christophe Cozzolino. « On essaie vraiment de les rendre autonomes. Ils doivent se prendre en main et ne pas venir aux massages juste parce qu'ils ont du temps libre. Cela doit être une démarche qui s'inscrit dans leur performance, sans cela ce n'est pas très utile. » Malgré tout, ils sont nombreux à fréquenter la salle des kinés pour profiter de l'ambiance conviviale et chaleureuse qui y règne. « C'est vrai que c'est un endroit sympa. Souvent, ça rigole bien. C'est d'ailleurs ce qui m'a plu dans ce métier. J'aurai pu bosser dans un cabinet, mais je trouve que le sport est encore un milieu honnête, dans lequel tu peux dire les choses franchement. En plus, c'est souvent fort en émotions et très humain. » Et qu'est-ce qu'il se dit sur les tables de massage ? Les nageurs passent-ils aux confidences ? Quel rôle jouent précisément les kinés de l'équipe de France ? « N'allez pas imaginer que nous sommes des confidents », coupe Cozzolino, ancien rugbyman. « On parle, mais ça dépend. Je n'engage jamais la conversation, mais si un athlète souhaite discuter cela ne me dérange pas. »

Adrien Cadot



34

D'AR E100S

35

(Ph. FRN)

Invitée spéciale **Malia Metella**

« On discute beaucoup avec les kinés »

« C'est vrai que les kinés sont des hommes de l'ombre, mais en compétition ils sont presque aussi importants que les entraîneurs. Ce sont des confidents, on discute beaucoup avec eux, peut-être même plus qu'avec les coaches. Depuis que je suis arrivé en métropole en 2000, Christophe Cozzolino est mon kiné, d'abord à l'Insep puis en équipe de France. Il me connaît bien, mais je le connais bien aussi

(rires)... Le massage favorise la récupération, mais il permet également de se libérer de la pression, de penser à autre chose. J'aimais bien aussi compléter les massages avec des bains en eau froide. C'est une méthode qui m'a beaucoup aidée à récupérer, notamment aux sélections olympiques de Dunkerque en 2008. Si je me souviens bien, nous n'étions pas nombreux à faire trempette (rires)... »

(Ph. DPP/Philippe Millereau)

## Foire aux questions

→ **Question pratique...**  
Combien de temps dure un massage ?  
Christophe Cozzolino : « Environ 30 minutes pour le dos, mais pas loin d'une heure pour un massage complet (dos, bras, jambes, Ndlr). »

→ **Question de champion...**  
Est-ce que la victoire favorise la récupération ?  
C. C. : « Quand tu gagnes, instinctivement tu vas bien. Mentalement ça aide, mais physiquement cela ne change pas grande chose car le corps est marqué. En général, on masse les nageurs après la récupération active car c'est super important. »

→ **Question de champion (bis)...**  
Est-ce que Alain Bernard s'est fait masser avant la finale du 100 m aux championnats du monde de Rome ?  
C. C. : « Non, il s'est fait masser la veille après sa demi-finale puis le soir de la finale mais plus tard. A chaque fois, il est pris en charge par des kinés différents. Il n'y a pas de kinés des stars en équipe de France. Notre rôle, au contraire, c'est de les rendre autonomes face aux massages. Les athlètes doivent apprendre à écouter leur corps. Ils doivent savoir quand ils ont besoin d'un massage, et quand ce n'est pas nécessaire ! »

→ **Question d'actualité...**  
Les sollicitations médiatiques gênent-elles la récupération ?  
C. C. : « Après une médaille, les nageurs passent en zone mixte devant les médias. Les délais de récupération ne sont alors plus respectés, tout est décalé et cela implique souvent plus de massages pour permettre aux athlètes de bien récupérer. »

→ **Question polémique...**  
Les combinaisons en polyuréthane interfèrent-elles sur la récupération ?  
C. C. : « Je ne pense pas qu'elles agissent sur la récupération. En revanche, elles ont un effet physiologique certain avant la compétition. Il faut entre 15 et 30 minutes pour la revêtir et cela demande un véritable effort. Certains nageurs sont carrément en sueur lorsqu'ils ont réussi à endosser leur équipement. Par ailleurs, il me semble qu'elles engendrent un stress compte-tenu du risque réel d'en déchirer une en l'enfilant. »

Recueilli par A. C.