



Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION

www.ffnatation.fr

Pour tout savoir sur la natation
ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine 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 Magazine

Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 148 avenue Gambetta 75980 Paris cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

- 1 an d'abonnement à *Natation Magazine* (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro)

Je règle :

Sa date d'expiration :

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajouter les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Nom	<input type="text"/>		
Prénom	<input type="text"/>	Age	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>		
	<input type="text"/>		
Ville	<input type="text"/>		
CP	<input type="text"/>	Email	<input type="text"/>
Date	<input type="text"/>		
Signature	<input type="text"/>		

Une journée avec les plongeurs de l'équipe de France

Le sport de haut niveau exige, on le sait, une somme de travail considérable. Comme le dit Tony Parker : « Commencer, recommencer, pour réaliser le geste parfait, recommencer, toujours ». Les plongeurs n'échappent pas à la règle. Réaliser le saut parfait se joue en quelques secondes. Mais qui imagine le nombre d'heures, de jours, de semaines nécessaires pour espérer atteindre la perfection ? En suivant les plongeurs de l'équipe de France, nous avons voulu vous faire découvrir le quotidien de ces acrobates des airs.



9 heures : arrivée à la piscine de Montreuil

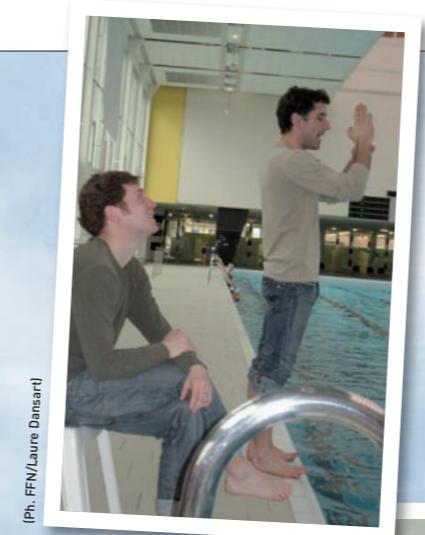
Quatre fois par semaine, c'est à Montreuil que les plongeurs s'entraînent. Depuis l'incendie du centre nautique de l'Insep en novembre 2008, les plongeurs ont du se tourner vers l'une des rares piscines en Ile-de-France disposant des infrastructures adéquates (plateforme couverte de 10 mètres, cuve de plus de 4,5 mètres).



9 h 15 : échauffement à sec

Dans le hall de la piscine, en haut des gradins, l'équipe s'échauffe « à sec ». Après une demi-heure d'étirements, réception, propulsion et vitesse sont travaillées à l'aide de caissons et de matelas. Un réveil en douceur en somme...

Les plongeurs sont aussi des gymnastes ! Avec ou sans trampoline, ils doivent savoir faire et « sentir » chaque mouvement effectué dans les airs. Une fois lancé sur le plongeoir, il n'y aura plus de place pour l'improvisation !



10 heures : premiers plongeons

Premiers sauts sous l'œil vigilant de Gilles Emptoz-Lacôte, adjoint au DTN en charge du plongeon et Alexandre Rochas, cadre technique régional. Chaque plongeur enchaînera sans répit une quarantaine de plongeons en deux heures, au rythme des peaux de chamois jetées du haut des plongeoirs. Soit un plongeon toutes les trois minutes... C'est à Montreuil seulement qu'Audrey Labeau et Claire Febvay peuvent travailler le haut vol, la piscine provisoire de l'Insep n'étant pas équipée d'une fosse.

Laura Marino sort de l'eau sans oublier de récupérer sa peau de chamois. Sans elle, un plongeur n'est rien : elle leur permet de se sécher avant de plonger, ce qui leur évite de glisser pendant un saut. C'est aussi un objet fétiche, la plupart ayant une peau spéciale compétition.

Plonger nécessite d'être concentré. Le risque majeur consiste à rater sa réception, par manque de lucidité. Être acrobate, posséder le sens de l'équilibre et ne pas éprouver le vertige sont les qualités que le plongeur se doit de développer et affiner à chaque exercice. Ici, Matthieu Rosset souffle avant de reprendre son envol.



12 h 15 : direction l'Insep

Après plus de deux heures d'entraînement, les Bleus coupent pour la pause déjeuner. C'est l'heure de recharger les batteries, sauf pour Claire Febvay qui dépose une partie de l'équipe de France à l'Insep avant d'entamer sa journée de travail chez EDF.



12 h 30 : cafétaria de l'Insep

Athlète de haut niveau oblige, les filles de l'équipe de France (Marine Bucher, Laura Marino, Marion Farissier et Audrey Labeau) s'astreignent à une alimentation équilibrée. Difficile cependant de systématiquement se restreindre et un petit plaisir n'a jamais fait de mal à personne.



14 h - 16 h : sieste ou cours ?

Ou les deux en même temps, c'est selon l'agenda de chacun.