



Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnotation.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 :

par chèque à l'ordre de Horizons Natation

par carte bancaire N° :

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

Prénom Age

Adresse

Ville

CP Email

Date

Signature

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.



(Ph. FFN/Gilles Emptoz-Lacôte)

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 dû 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).



(Ph. FFN/Laure Dansart)

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 trempline, ils doivent savoir faire et « sentir » chaque mouvement effectué dans les airs. Une fois lancé sur le plongoir, il n'y aura plus de place pour l'improvisation !



(Ph. FFN/Gilles Emptoz-Lacôte)



(Ph. FFN/Laure Dansart)

Gilles Emptoz-Lacôte et Alexandre Rochas scrutent chaque plongeur et indiquent par un code gestuel les corrections à apporter.



(Ph. FFN/Gilles Emptoz-Lacôte)



(Ph. FFN/Laure Dansart)

Laura Marino sort de l'eau sans oublier de récupérer sa peau de chamoix. 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.



(Ph. FFN/Gilles Emptoz-Lacôte)



(Ph. FFN/Gilles Emptoz-Lacôte)

12 h 30 :

cafétéria 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.

(Ph. Fotolia)



14 h - 16 h :

sieste ou cours ?

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

(Ph. Fotolia)

