



# Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION [www.ffnotation.fr](http://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



Episode n°1 :

# les Etats-Unis

Ah les Etats-Unis, ses buildings, sa musique country, ses cow-boys, ses stars hollywoodiennes, ses hamburgers, ses Californiennes en rollers, sa Maison blanche et ses campus verdoyants, grouillants d'une jeunesse impatiente. C'est d'ailleurs sur l'un d'eux, en Géorgie pour être précis, que Sébastien Rouault, double champion d'Europe 2010 des 800 et 1 500 m nage libre, a posé ses valises entre 2004 et 2009 pour suivre des études en Business management et s'entraîner sous la houlette du légendaire Jack Bauerle. Un parcours atypique qui suscite l'intérêt, et parfois même des vocations, et par lequel nous avons décidé de débiter notre « Tour du monde de la natation ».

## Le saviez-vous ?

Sébastien Rouault est le premier nageur de l'histoire de la NCAA à avoir décroché trois titres consécutifs sur 500 yards !

*Après cinq années aux Etats-Unis, de 2004 à 2009, pour suivre des études en Business management et s'entraîner sous la houlette du légendaire Jack Bauerle, Sébastien Rouault a repris l'entraînement depuis deux saisons à Mulhouse.*

### Sébastien, pourquoi as-tu choisi les Etats-Unis ?

Ma première motivation était de continuer mes études en parallèle de ma carrière sportive, et si possible dans les meilleures conditions. C'était aussi l'occasion de découvrir un nouveau pays, une nouvelle culture.

### Et pourquoi ton choix s'est porté sur l'Université d'Athens ?

Athens est à environ une heure d'Atlanta. C'est la plus grosse université de

Géorgie. J'ai choisi cette structure pour plusieurs raisons. D'abord parce que le coach m'a offert une bourse, ce qui n'est pas négligeable quand on connaît le prix d'une scolarité aux Etats Unis (cf. encadré). Ensuite parce que la « Business School » et l'équipe de natation sont parmi les meilleures. J'avais demandé d'autres universités, mais l'entraîneur d'Athens, Jack Bauerle, est venu me voir en France, juste une journée pour me rencontrer. Cela a été le tournant décisif !

## Jack Bauerle est à la tête du groupe natation depuis 34 ans. C'est une légende ! Il était le « Head coach » de l'équipe féminine aux Jeux Olympiques de Sydney et Pékin.

### Comment s'organise le staff à l'Université de Georgia ?

Jack Bauerle est à la tête du groupe natation depuis 34 ans. C'est une légende ! Il était le « Head Coach » de l'équipe féminine aux Jeux Olympiques de Sydney et Pékin. Il a remporté quatre fois les NCAA et comptabilise plusieurs médailles olympiques à son actif... C'est vraiment une figure emblématique. A Athens, le groupe « distance » est géré depuis 32 ans par Harvey Humphries. Avec Bauerle ils forment certainement le duo le plus ancien de la natation américaine encore en activité.

### Concrètement, de quelle manière se déroule une saison type en NCAA ?

On peut diviser la saison universitaire en deux temps : d'abord la saison des « Duel Meets » puis la saison des championnats. Les duels débutent généralement en octobre et s'arrêtent fin janvier. Ces compétitions opposent deux universités sur des épreuves en yards. Chaque nageur dispute entre trois et quatre courses par duel. Le classement se fait à la place, les temps ne sont pas pris en compte. En général ces compétitions ne durent pas plus de deux heures. Ensuite viennent les championnats de conférence et les NCAA. Pour participer aux NCAA, il faut figurer dans le « Top 20 » mondial de l'année. Ces deux compétitions durent chacune trois jours, cette fois avec séries et finales. Le



### Etudes : combien ça coûte ?

Selon les données du département d'Etat américain de l'éducation, un étudiant dépense environ 73 600 € pour ses quatre années d'université. Ce montant comprend les frais de scolarité et les droits d'accès aux équipements du campus (13 000 € par an), l'hébergement (2 900 € par an) et la restauration (2 500 € par an) soit un total de 18 400 € par an. **Toutefois, il est possible de réaliser un MBA sur deux ans (équivalence à BAC +3, BAC +5), et donc de réduire les frais de scolarité.**

classement se fait encore une fois à la place pour l'attribution des points.

### Et qu'en est-il des séances d'entraînement ?

Chaque université dispose de son propre programme. A Georgia, par exemple, nous avons des séances spécifiques pour chaque spécialité. Les entraînements à sec ont lieu en début de saison, pendant à peu près deux mois, en plus des séances de musculation. Le reste de l'année, l'équipe de « L'Athletic Department » est disponible. On peut y trouver un staff médical complet : médecin, ostéopathe, kiné, nutritionniste, psy, etc. On dispose aussi d'un accompagnement scolaire, puisqu'il nous arrive fréquemment de manquer des cours.

### Quelles expériences marquantes conserves-tu de tes saisons NCAA ?

Il y en a tellement... Mes premiers championnats de conférence m'ont laissé un super souvenir car l'ambiance était unique. C'est comme les interclubs, mais puissance 10. Sinon, je me souviens d'une victoire en « Duel Meet » contre Florida, chez eux. C'était la première fois depuis 15 ans que l'équipe masculine n'avait pas gagné là-bas. Tout s'est joué sur le dernier relais, la piscine était pleine à craquer, l'ambiance à son paroxysme !

### Quels conseils donnerais-tu à ceux qui souhaiteraient tenter « l'expérience américaine » ?

Tout d'abord, il faut passer son Bac. On ne peut pas partir sans. Ensuite, il faut bien préparer son dossier et essayer d'avoir les meilleurs résultats au SAT et au TOEFL, qui sont les examens d'entrée. Plus le résultat est bon et plus le choix de l'université est ouvert. Niveau natation, il faut pouvoir sortir du lot, et si possible être polyvalent. Les entraîneurs privilégient les nageurs qui peuvent apporter des points sur plusieurs épreuves •

Recueilli par William Curtis



## Le saviez-vous ?

### « Le rêve américain » dès les années soixante

En 1967, pour la préparation des Jeux Olympiques de Mexico, Jean-François Ravelinghien et plusieurs athlètes français s'installent cinq mois à UCLA sous la houlette du mythique Doc Counsilman (coach de Mark Spitz, Jim Montgomery, Gary Hall, Ndlr). On les appelait les « Américains ». **Cette immersion dans une culture sportive radicalement différente va constituer un choc. Des piscines à perte de vue, alors que la France ne comptait à l'époque que quelques bassins, des millions de pratiquants, des installations modernes et équipées.** Cinq mois durant, la délégation française en prend plein les yeux !

Je me souviens d'une victoire en « Duel Meet » contre Florida, chez eux. C'était la première fois depuis 15 ans que l'équipe masculine n'avait pas gagné là-bas. Tout s'est joué sur le dernier relais, la piscine était pleine à craquer, l'ambiance à son paroxysme !



### Sébastien Rouault

Né le 24 février 1986  
A Le Chesnay [78]  
Taille : 1 m 82  
Poids : 77 kg  
Club : Mulhouse ON  
Coach : Lionel Horter

Palmarès : Champion d'Europe 2010 des 800 et 1 500 m nage libre ; vice-champion d'Europe 2006 du 1 500 m nage libre ; vice-champion d'Europe junior 2004 des 400 et 1 500 m nage libre ; détenteur du record de France du 1 500 m en 14'55''73.

10017>>>5050>352WWW>>>3514>>>>4580000>>020