



# Natation Magazine

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

- 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

# Les meilleurs

Le Défi de Monte-Cristo, la baie de Villefranche-sur-Mer, la Traversée de Sète ou celle de la Manche, qui n'a jamais entendu parler de ces illustres sites d'eau libre ? Personne, évidemment, tant leur réputation n'est plus à faire. Mais si ces spots sont le théâtre d'affrontements sportifs nationaux et internationaux, ils demeurent avant tout des sites naturels exceptionnels que le nageur de l'équipe de France Bertrand Venturi et d'anciens du groupe national, Loïc Branda et Gilles Rondy, ont accepté de nous présenter. Au total, nous avons retenu neuf spots emblématiques. Un chiffre qui aurait largement pu doubler tant les nageurs tricolores interrogés ont déployé de l'enthousiasme pour révéler au plus grand nombre ces joyaux naturels.

*Sujet réalisé par Laure Dansart (avec Adrien Cadot)*

## Le Défi de Monte-Cristo

### Fiche technique

**Pays :** France

**Distance :** 5 km

**Eau :** elle dépasse rarement les 25° C, et après un coup de mistral la température de l'eau peut avoisiner les 15° C, même en plein mois d'août ! Le Défi demeure tout de même une épreuve accessible et très courue par les amateurs de longue distance.



### C'est quoi ?

Créé en 1999 et inspiré de l'évasion mythique d'Edmond Dantès, le Défi de Monte-Cristo est aujourd'hui le plus important rassemblement grand public de la natation en mer ! L'épreuve de 5 km est l'une des étapes de la coupe de France organisée par la Fédération Française de Natation.

### Ce qu'ils en pensent ?

**Loïc Branda :** « Le Défi Monte-Cristo est une course à disputer. L'épreuve est chargée d'histoire puisqu'elle retrace l'évasion d'Edmond Dantès dans le récit d'Alexandre Dumas. C'est aussi une course en mer avec une vue imprenable sur Marseille. Les nageurs partent de l'île du Château d'If et arrivent sur la plage, on a l'impression de réaliser une vraie traversée et pas de simples boucles. Le nageur affronte les vagues, il doit aussi savoir s'orienter en pleine mer, gérer ses concurrents ainsi que son effort. Comme son nom l'indique, c'est un véritable défi ! »

**Bertrand Venturi :** « J'aime le fait que l'on puisse partir d'un point A pour gagner un point B sans avoir à réaliser des allers-retours. C'est une vraie course, avec un cadre sensationnel. Et puis c'est la Méditerranée, la mer dans laquelle je préfère nager. »

## Le conseil de Bertrand Venturi

Bertrand Venturi est actuellement l'un des moteurs de l'eau libre tricolore. Médaillé d'argent du 25 km aux derniers Euro de Budapest, le Sétinois ne manque jamais une occasion d'assurer la promotion de sa discipline. **Ne passez donc pas à côté du site Swimtrek, qui propose des voyages sportifs d'eau libre.** Weekends, semaines ou trips complets, difficile de ne pas dénicher un trek aquatique à votre mesure. Plus d'infos sur [www.swimtrek.com](http://www.swimtrek.com)

# spots d'eau libre

## La Traversée de Sète



(Ph. Michel Dumergue)

### Fiche technique

**Pays :** France  
**Distance :** 2,4 km et 5 km  
**Eau :** entre 13° C (décembre) à 25° C (août). La Traversée de Sète, aussi pittoresque soit-elle, est tout sauf une partie de plaisir. Les courants peuvent être forts et les encouragements du public ne suffisent pas toujours pour dominer les éléments.



### C'est quoi ?

Un classique de l'eau libre en France, tout simplement. La ville de la « Joute Nautique » est sans conteste une place forte des passionnés d'eau libre. Pas étonnant donc que la Traversée de Sète figure au programme de la coupe de France de natation en milieu naturel.

### Ce qu'ils en pensent ?

**Bertrand Venturi :** « Sète, c'est l'endroit que je connais le mieux. C'est un peu chauvin, mais c'est ici que j'ai débuté... Ce n'est pas un spot facile, puisque la coupe de France qui y est organisée est à contre-courant, mais c'est une épreuve exceptionnelle, où l'on traverse toute la ville, ce qui permet au public de nous suivre. L'ambiance y est à chaque fois extraordinaire ! »

**Gilles Rondy :** « Une bonne étape d'eau libre, notamment pour son public, mais également pour la beauté du site. »

## Traversée internationale du Lac Saint-Jean



(Ph. DPP)

### C'est quoi ?

Chaque été, depuis 1955, la Traversée internationale du lac Saint-Jean attire l'élite mondiale de la natation en eau libre. C'est aussi un rendez-vous festif pour tous les passionnés de joutes aquatiques. En effet, feux d'artifices, spectacle en plein air et défilés sont au programme de la compétition canadienne.

### Ce qu'il en pense ?

**Bertrand Venturi :** « Les compétitions là-bas prennent des allures de fête nationale ! Le public vient de partout pour assister au spectacle, il y a des écrans géants, c'est vraiment très différent des courses que l'on dispute en France. Beaucoup de gens sont intéressés par l'eau libre là-bas, ce n'est pas un sport confidentiel. Du coup, on se sent porté ! »

### Fiche technique

**Pays :** Canada  
**Distance :** 32 km  
**Eau :** 18°C car les eaux du troisième plus grand lac du Québec sont peu profondes. Les jours de beau temps, elles peuvent même monter jusqu'à 24° C. Mais lorsque le vent se lève, la tâche devient vraiment ardue pour les nageurs.

