



Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnatation.fr

Pour tout savoir sur la natation
ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

- > 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...



Natation Magazine Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

- **E-magazine : 15 € les 8 numéros/an**
soit 1,90 € l'e-magazine !
- **Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an**
soit 4,00 € le numéro !
- **E-magazine + Natation Magazine : 40 € les 16 numéros/an**
soit 5,00 € pour les deux !

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°2 : L'Australie

Après les Etats-Unis, nation dominante de la natation mondiale, place au berceau de la discipline : l'Australie. Depuis toujours, l'île-continent fascine les passionnés de joutes aquatiques. Des piscines par milliers, des coaches réputés, des compétitions emblématiques et des nageurs charismatiques (Fraser, Thorpe, Hackett, Klim, Lenton) rendent le continent australien incontournable sur la scène mondiale. Difficile, en effet, de ne pas voir dans le pays des kangourous un paradis des nageurs, une véritable Terre-promise que les fans rêvent de découvrir un jour ou l'autre. Une opportunité qu'a su saisir Ophélie-Cyrielle Etienne, vice-championne d'Europe du 400 m nage libre, en 2009 lors d'un stage universitaire. C'est à Brisbane donc, que la triple championne du monde junior 2006, a plongé dans la natation « Aussie » sous la houlette de l'entraîneur helvète Stephan Widmer, adepte d'une méthode « physique » qui a séduit la jeune française.

Le saviez-vous ?

Sydney, capitale de la Nouvelle-Galles du Sud, recense 203 clubs de natation pour 4,5 millions d'habitants. A titre de comparaison, la région Ile-de-France comptabilise 260 clubs pour 11,5 millions d'habitants. « Il y a des piscines partout, même dans les toutes petites villes », témoigne Frank Laveille, nageur français du Neptune Club de France expatrié à Sydney. « On peut nager de 5 heures du matin à minuit à Sydney. »



(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)

La Française Ophélie-Cyrielle Etienne avec Coralie Balmy et Margaux Farrell lors des championnats d'Europe 2010 à Budapest. En Hongrie, les filles du 4x200 m nage libre ont créé la surprise en empochant l'argent continental.

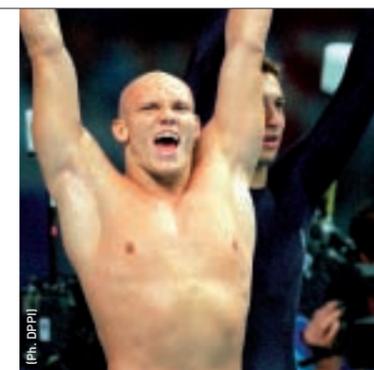
Qu'est-ce qui t'a motivé à l'idée de réaliser ton stage de LEA à Brisbane ?

Dans le cadre de mes études, je souhaitais découvrir un pays anglophone sans pour autant mettre de côté mon projet sportif. Richard (Martinez, l'entraîneur du pôle de Font-Romeu, Ndlr) aime beaucoup la mentalité austra-

lienne. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on y va régulièrement en stage. Le travail de l'entraîneur Stephan Widmer l'intéressait également et comme il est francophone, la logistique du voyage a été grandement facilitée. Et c'est comme ça que je me suis retrouvée en Australie !



Michael Klim peut lever les bras au ciel. Avec ses partenaires du relais, il vient d'enlever la médaille d'or du 4x200 m nage libre.



Trois questions à... Michael Klim

Polonais d'origine, naturalisé australien en 1989, Michael Klim a offert six titres de champion du monde, en papillon et en nage libre, à son pays d'adoption. En glanant deux médailles d'or lors des Jeux de Sydney en 2000 (4x100 m et 4x200 m nage libre), une médaille d'argent sur le 100 m papillon et un bref record du monde (48"18) sur l'épreuve reine, Klim a séduit les Australiens et toute une génération de nageurs. En exclusivité, ce gentleman des bassins a accepté de répondre à nos questions.

Les championnats du monde à Shanghai constitueront le point d'orgue de la saison 2011. Quels sont vos pronostics pour les nageurs australiens ?

Les nageurs australiens ont été un peu bouleversés ces derniers temps. Eamon Sullivan a souvent été blessé, les combinaisons ont été interdites début 2010... Je pense que personne ne peut prévoir ce qui va se passer en 2011, même si à mon avis il n'y aura plus beaucoup de nouveaux records. Les gens mesurent la « force » d'une nation au nombre de médailles d'or. Dans ce cas, les Etats-Unis sont souvent les plus forts. L'Australie doit donc tout mettre en œuvre pour reprendre sa place dans le gotha mondial.

Suivez-vous l'actualité de la natation européenne ou française ?

En France, vous avez toujours eu de grands nageurs. J'ai toujours apprécié Franck Esposito. Maintenant, il y a Alain Bernard, Fred Bousquet et des jeunes... Le relais français du 4x100 m nage libre a également montré de belles choses aux Jeux Olympiques de Pékin et aux Mondiaux à Rome en 2009. Mais il ne faut jamais oublier les Russes, ils sont toujours présents dans les grands rendez-vous !

En dépit des années qui passent, vous demeurez toujours très proche de la natation. C'est une facette essentielle de votre vie ?

Oh que oui ! J'ai quatre écoles de natation dans l'Etat du Victoria, à Sandringham, Richmond, Kilmore et Seymour. La première est ouverte depuis 1999. On organise des « Training Camps » pour les nageurs de tous les âges. Autant pour les enfants dès 6 ans que pour les adultes et les « School Intensive Programs ». On attend encore quelques années pour avoir peut-être la chance de voir l'un de nos nageurs aux JO de Rio.

Recueilli par W. C.

« C'est totalement différent de ce que je connaissais en France. L'intensité est beaucoup plus élevée et lorsqu'on réalise de longues séances les temps de repos sont très courts. »

Et avec qui nageais-tu ?

Du beau monde : Jessicah Shipper (9 médailles d'or aux championnats du Monde et 4 médailles olympiques), Kylie Palmer (championne du monde petit bassin sur 200 et 400 m nage libre), Mélanie Schlanger (médaille d'or avec le relais 4x200 m aux JO de Pékin) et Christian Sprenger (recordman du monde du 200 m brasse). J'ai rencontré tous ces nageurs aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008, ce qui a largement facilité mon intégration. Et bien sur, il y avait le reste de l'équipe, soit au total une trentaine de nageurs.

Comment se sont déroulés les entraînements ?

C'est totalement différent de ce que je connaissais en France. L'intensité est beaucoup plus élevée et lorsqu'on réalise de longues séances les temps de repos sont très courts. Techniquement, en revanche, c'est moins « pointu », à l'exception des coulées,

des virages et des départs qu'ils travaillent systématiquement avec du matériel vidéo.

A quoi ressemble une semaine type ?

Avec la « méthode Wildmer » le menu est copieux : c'est dix entraînements par semaine ainsi que deux séances de musculation et deux séances de vélo en salle d'environ 50 minutes chacune. Côté horaire, c'est tout aussi corsé. Le matin l'entraînement débute à 5h30 et l'après-midi il reprend à 15h30. Au niveau scolaire, la plupart des nageurs du groupe ne vont pas en cours, excepté les nageurs du secondaire qui suivent un programme « classique ». Les universitaires disposent, eux, d'horaires particulièrement bien aménagés.

As-tu conservé des liens avec des nageurs australiens ?

Je suis surtout en contact avec Jessicah Shipper chez qui j'ai été hébergée pendant les trois semaines de mon stage.

Comptes-tu y retourner ?

A titre personnel, j'ai beaucoup aimé l'expérience. Et je crois que Richard est particulièrement intéressé par l'idée que je renouvelle ce genre de stage à l'avenir. Pourquoi pas avec tout le groupe de Font-Romeu. C'est une expérience à vivre et à partager.

Recueilli par William Curtis

Une histoire de culture

La natation est l'un des sports préférés des Australiens. Il n'y a qu'à voir le nombre de piscines que recense le pays et leurs horaires d'ouverture pour s'en persuader. Dès 5h30 du matin, les bassins sont ouverts et ce n'est que vers minuit que les derniers établissements ferment leurs portes. Dans un pays où il ne faut pas « être gros », le sport est aussi important que la virée shopping du samedi après-midi.

Dès leur plus jeune âge, les jeunes australiens sont encouragés à nager dans les « Learn to Swim Center ». A partir de 5 ans, ils peuvent rejoindre des « Swim School », publiques ou privées. Les plus talentueux d'entre eux sont ensuite encouragés à s'inscrire dans les clubs de leurs écoles entre 8 et 12 ans. C'est à ce moment aussi que les jeunes australiens commencent à participer à des compétitions locales, puis régionales et nationales. Un moyen de détection idéal pour repérer les perles rares et faciliter leur intégration dans l'équipe des « Telstra Dolphins », l'équipe nationale australienne.

Quant à l'élite de l'élite, on la retrouve à « l'Australian Institute of Sport » à Canberra qui propose un programme d'excellence pour les nageurs. Si certains s'installent à l' AIS, d'autres s'y rendent régulièrement pour assurer le suivi de leurs entraînements et un suivi de leurs études ou de leurs carrières.