

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

■ **Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an**
soit 4,00 € le numéro !

■ **Je règle :**
par chèque à l'ordre de Horizons Natation

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"/>



« Je suis une acharnée »

A tout juste 21 ans, et après moins de quatre années de pratique de l'eau libre au plus haut niveau, Aurélie Muller a décroché à Shanghai une médaille d'argent mondiale sur 5 km. Un premier trophée international retentissant qui ne l'empêche pas de lorgner avidement vers les Jeux de Londres en 2012.

Auréli, que vous inspire votre médaille d'argent mondiale ?

Je suis super contente... J'ai vécu une saison difficile, en ratant notamment ma qualification pour les championnats du monde sur 1 500 m nage libre et sur le 10 km. Alors monter sur le podium du 5 km, ça me fait forcément quelque chose (sourire)...

C'est une surprise ?

Disons que comme tous les athlètes de haut niveau, je m'aligne pour remporter des médailles. Mais honnêtement, je ne m'y attendais vraiment pas (rires)...

D'autant que votre expérience en eau libre est plutôt modeste.

Oui, c'est vrai. Cela fait moins de quatre ans que je me consacre pleinement à l'eau libre. Tout a commencé en 2007, lorsque j'ai décroché le titre de championne d'Europe junior du 5 km. Depuis, je continue en me disant que cela m'offre une opportunité supplémentaire de me qualifier pour les Jeux Olympiques.

Pour en revenir aux Mondiaux de Shanghai, aviez-vous établi une stratégie de course particulière ?

Non (sourire)... Sur 5 km, je fais toujours en sorte de rester aux avant-postes pour ne jamais être décrochée. Je veille également à m'économiser un maximum en restant dans les jambes des concurrentes.

A la manière d'un coureur cycliste ?

Oui, c'est ça. Comme en cyclisme, on se cale dans le sillage d'une concurrente pour prendre sa vague et moins se fatiguer. La seule véritable tactique, c'est d'attendre le sprint et de tout lâcher à ce moment-là. C'est un peu la même chose sur 10 km alors que le 25 km est une course à part.

Pourquoi ?

Le 25 km est une épreuve de l'extrême. Il faut être à la fois tactique et endurant. Ce n'est pas mon truc pour le moment.

Vous préférez les arrivées groupées, comme sur 5 km ?

L'effort me correspond davantage et je peux plus aisément faire jouer mes qualités de vitesse. Mais nerveusement, les sprints du 5 km sont épuisants. Ça se finit presque toujours à la touche. Toutes les filles donnent le maximum, on ne voit rien et il ne faut pas oublier de se placer et de toucher... A Shanghai, par exemple, je termine deuxième à quatre centièmes de la première, mais à un centième seulement de la troisième. Tout se joue finalement dans un mouchoir de poche.

Et qu'avez-vous ressenti à l'arrivée du 5 km, une fois le classement final établi ?

Un grand sentiment de soulagement... Encore une fois, je sors d'une année difficile durant laquelle tout ne s'est pas exactement passé comme je l'espérais. Par conséquent, décrocher l'argent aux championnats du monde me permet de finir cette saison sur une bonne note... Une très bonne note même (sourire).

Même si la qualification olympique n'est pas encore glanée ?

C'est vrai que je suis passé à côté, mais je n'ai aucun regret. C'est compliqué, il y a beaucoup de candidates et peu d'élues. Maintenant, tous les compteurs sont remis à zéro pour l'année prochaine, où tout se jouera en juin 2012 lors d'une coupe du monde au Portugal.

(Ph. DPPI/Franck Faugere)

« Je sors d'une année difficile durant laquelle tout ne s'est pas exactement passé comme je l'espérais. Par conséquent, décrocher l'argent aux championnats du monde me permet de finir cette saison sur une bonne note. »

Qu'est-ce qui vous a séduit dans l'eau libre ?

D'abord, nager en milieu naturel. Les sensations sont uniques et le plaisir intense. Ensuite, la solidarité qui règne dans cet univers particulier. L'eau libre, c'est un peu comme une grande famille. Tout le monde se connaît, peu importe les nations, les nageurs s'encouragent. Enfin, j'affectionne particulièrement la nouveauté permanente des épreuves de longue distance. En bassin, c'est un peu toujours la même chose.

Vous ne craignez pas les coups ou les accrochages qui se produisent parfois dans le peloton ?

Bien sûr, au début cela m'a impressionné, mais je suis une acharnée. Je ne lâche pas le morceau facilement. Et puis, c'est ce qui fait aussi le charme de l'eau libre. Non ?

Certainement... Et comment parvenez-vous à mener de front une carrière de nageuse en bassin et une autre de spécialiste de l'eau libre ?

Les deux disciplines sont complémentaires. L'eau libre me permet de travailler l'endurance et le 1 500 m nage libre me donne de la vitesse et du rythme. Mais en définitive, je n'ai pas réellement modifié ma manière de m'entraîner depuis que je m'aligne en eau libre. Avec mon coach (Olivier Antoine au CN Sarreguemines, Ndlr), nous mettons l'accent sur l'intensité. Cette année, on a augmenté un peu le kilométrage, mais sans bouleverser notre méthode.

Et compte-tenu du recul dont vous bénéficiez désormais, ne souffrez-

« Depuis 2008 l'eau libre est entrée dans le giron olympique. Beaucoup de nageurs de bassin tentent le coup et les médias sont de plus en plus présents. »

« vous pas du manque de médiatisation de la natation en milieu naturel ? Longtemps, il y a eu une méconnaissance de la discipline, mais depuis 2008, l'eau libre est entrée dans le giron olympique. Beaucoup de nageurs de bassin tentent le coup et les médias sont de plus en plus présents. C'est bien, d'autant que cela ne nuit pas à l'esprit convivial qui règne dans notre sport. »

« Un esprit de solidarité qui s'est notamment exprimé cette année après le décès de l'Américain Crippen pendant une étape de coupe du monde aux Emirats Arabes Unis. Les »

Auréli Muller

Née le 7 juin 1990
 A Sarrable (57)
 Club : CN Sarreguemines
 Coach : Olivier Antoine
 Palmarès : Vice-championne du monde 2011 du 5 km ;
 championne du monde junior 2007 du 1 500 m nage libre ;
 championne d'Europe junior 2006 du 400 m nage libre ;
 championne d'Europe junior 2007 et 2008 du 5 km ;
 quatrième du 10 km des championnats d'Europe 2010.

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

A 21 ans, Aurélie Muller a enlevé à Shanghai une promesseuse médaille d'argent sur 5 km.

conditions de sécurité ont-elles progressé ?

L'accident dont a été victime Crippen est un drame effrayant. C'est dommage qu'il ait fallu en arriver là pour faire évoluer la sécurité. Mais en Chine, les choses se sont bien passées. En fait, depuis janvier 2011, la FINA veille à ce que tout se déroule dans des conditions optimales. Il n'y a d'ailleurs qu'à voir les réunions techniques d'avant course pour s'en rendre compte. C'est extrêmement balisé •

Recueilli à Shanghai par Adrien Cadot

Le chiffre

16, comme le nombre de kilomètres que parcourt Aurélie Muller à l'entraînement lors de ses grosses périodes de travail. En temps normal, la protégée d'Olivier Antoine s'envoie 12 bornes. « Il faut faire ça pour évoluer avec les meilleures », s'amuse-t-elle, « mais je comprends que cela puisse interpeller le grand public. Et puis le corps s'habitue. Par moment, j'en arrive même à oublier le nombre de kilomètres que je fais en une journée. »