

# 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 :

- > 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"/>

# Comment rayonner après la piscine ?



Nager, ça fait du bien. Tous les médecins vous le diront, c'est bon pour le corps et ça détend. Ok, mais la piscine ça abîme les cheveux, ça ramollit la peau et pour le maquillage, difficile de faire plus inconfortable. Certes, mais avec quelques astuces rudimentaires, le passage aux vestiaires peut également prolonger les bienfaits de votre séance aquatique. En 15 minutes, le tour est joué !

*Sujet réalisé par Laure Dansart*

## Sous la douche : 5 minutes

1. Commencez d'abord par bien vous rincer pour éliminer tous les résidus de chlore qui se sont déposés sur votre peau durant la baignade.
2. **Massez-vous** avec un gant de crin ou une fleur de douche pour exfolier votre peau. C'est le moment idéal, les cellules mortes se détachent toutes seules après avoir fait trempette !
3. Et pendant qu'on se gomme, on en profite pour **poser un masque sur ses cheveux** histoire de bien les régénérer.

**Conseils :** utilisez un savon sur-gras (Cavallès, Cadum) et pensez aux crèmes contenant du karité, apaisantes et nourrissantes ! Les pharmacies proposent également beaucoup de crèmes dites « relipidantes », parfaites pour les peaux extra sèches.

## Dans la cabine : 3 minutes

1. Après s'être exfoliée, votre peau est désormais plus réceptive aux soins. C'est le moment **d'appliquer un lait réhydratant pour le corps**, voire votre soin minceur que vous ferez pénétrer en massant légèrement de bas en haut.





### Disposition de l'Agence française de lutte contre le dopage

« Lors du triathlon de Saint-Pierre, M. Nicolas Charretier, titulaire d'une licence délivrée par la Fédération française de triathlon, a été soumis à un contrôle antidopage effectué le 25 septembre 2011 à Saint-Pierre (La Réunion). Selon un rapport établi le 17 octobre 2011 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage, les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de prednisolone, à une concentration estimée à 43 nanogrammes par millilitre. Par une décision du 20 décembre 2011, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la Fédération française de triathlon a décidé, d'une part, d'infliger à M. Charretier la sanction de l'interdiction de participer pendant six mois aux compétitions et manifestations sportives organisées ou autorisées par cette fédération et, d'autre part, d'annuler les résultats individuels obtenus par ce sportif le 25 septembre 2011 lors de l'épreuve précitée, avec toutes les conséquences en découlant, y compris le retrait des médailles, points et prix. Par une décision du 14 juin 2012, l'Agence française de lutte contre le dopage, qui s'était saisie le 9 février 2012 sur le fondement des dispositions du 3° de l'article L. 232-22 du code du sport, a décidé de prononcer à l'encontre de M. Charretier la sanction de l'interdiction de participer neuf mois aux compétitions et manifestations sportives organisées ou autorisées par la Fédération française de triathlon, par la Fédération française de cyclisme, par la Fédération française de natation, par la Fédération française du sport d'entreprise, par la Fédération sportive et gymnique du travail et par l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique et de réformer la décision fédérale du 20 décembre 2011 précitée. La décision prend effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé. »

**N. B. :** La décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 16 juillet 2012, ce dernier ayant accusé réception de ce courrier le 20 juillet 2012. Déduction faite de la période déjà purgée par l'intéressé en application de la sanction prise à son encontre le 20 décembre 2011 par l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la Fédération française de triathlon, M. Charretier sera suspendu jusqu'au 19 octobre 2012 inclus.

**2.** N'oubliez pas non plus la **crème hydratante sur le visage**, qui aura le temps d'être absorbée avant d'arriver devant le miroir. Évitez surtout de faire des pâtés, ça n'hydratera pas davantage votre épiderme.

**Conseils :** pour les peaux réactives, Avène a développé une gamme de crèmes spécialement conçue pour les peaux sensibles, qu'elles soient sèches ou grasses. Masser son corps après la piscine permet aussi d'accroître les bienfaits du massage naturel de l'eau sur la circulation et la tonicité de la peau !

#### Dans les vestiaires : 2 minutes

**1.** Lorsqu'il fait chaud, évitez les sèche-cheveux. Ils sont beaucoup trop agressifs et risquent à terme d'abîmer votre chevelure ! Sur les cheveux courts, on vaporise de l'après-shampooing en spray ou de l'huile pour faciliter le coiffage, puis on démêle. Si vous avez les cheveux longs, attachez-les avec des pinces. Pas d'élastique, car ils ont tendance à casser la fibre, plus vulnérable lorsqu'elle est mouillée.

**2.** Appliquez enfin un **déodorant sans alcool** pour ne pas irriter la peau.

#### Devant le miroir : 5 minutes

**1.** Etape cruciale : le maquillage ! **Un fond de teint fluide**, appliqué à l'éponge vous évitera de vous retrouver rayée comme un zèbre. Préférez-le léger mais couvrant si vous avez des rougeurs.

**2.** Un **anticerne pour camoufler les zones d'ombres** (cernes, arrêtes du nez) et les boutons.

**3.** Un peu de **fard à joues** pour redonner du relief au visage.

**4.** Du **mascara pour relever le regard** : on l'applique en zigzag, puis on laisse la brosse posée sur le haut des cils pour bien les recourir. Voilà, vous êtes prêtes : détendues et plus belle que jamais !

**Conseils :** évitez le mascara sur les cils inférieurs, surtout si l'on a des cernes. Évitez aussi le crayon de khôl à l'intérieur de l'œil, surtout si vos yeux ont tendance à couler après la piscine, sinon c'est l'œil de panda assuré. La classe !

## Trucs et astuces

**1.** Si vous ne voulez pas que le vernis que vous avez si patiemment posé ne s'écaille, pensez à **ajouter un « top coat » qui prolongera sa durée !**

**2.** Pensez aux **pinceaux « coups d'éclat »**, qui font office à la fois d'enlumineurs et d'anticernes, pour gagner du temps !

**3.** Préférez les **fards à joues en crème plutôt qu'en poudre** : ils sont plus faciles à doser et à étaler sur une peau échauffée.

**4.** Si vous avez les yeux irrités pour cause d'oubli de lunettes, **les gouttes bleues d'Innox les apaiseront** et les feront paraître plus blancs.

#### Make Up For Ever pour les plus pressées

Quinze minutes, pour certaines, c'est trop long ! Par chance, la **marque Make Up For Ever**, partenaire de l'équipe de France de natation synchronisée, est passée maître dans l'art du maquillage waterproof. **Du fond de teint aux crayons à lèvres, une large palette s'offre à vous** si vous souhaitez rester maquillée, même après une heure de crawl endiablée.