

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"/>

Frédéric Delcourt :

« Le travail ne doit jamais empêcher le plaisir »

Champion et recordman de France à 15 ans, sélectionné olympique à 16, médaillé à 20, Frédéric Delcourt fut incontestablement un des nageurs français les plus précoces. A la lumière de son expérience personnelle et de son expertise d'entraîneur, il porte aujourd'hui un regard pertinent sur les heurts et malheurs de ces enfants « en avance sur leur temps ».

Plus jeune champion de France de l'histoire, vous êtes incontestablement l'un des meilleurs interlocuteurs pour notre dossier consacré aux enfants prodiges...

(Rires) Le terme prodige me gêne. Je dirais plutôt que j'ai accompli des performances « en avance » sur celles qu'accomplissaient d'autres nageurs de mon âge.

Selon vous, qu'est-ce qui vous a permis d'être « en avance » ? Vous avez appris à nager très tôt ?

Pas vraiment. Avec mes frères, on allait tous les mercredis et tous les samedis à la piscine d'Angers où on habitait. Comme ça, pour s'amuser, et c'est un maître-nageur qui a fini par nous diriger vers le club local. J'avais 7-8 ans.

Votre physique était-il supérieur à la moyenne ?

J'étais grand pour mon âge, mais sans avoir un physique hors normes. Pour mes premiers championnats d'Europe juniors, à Florence en 1978, tous mes adversaires faisaient même une tête de plus que moi. Il est vrai que j'avais « un an d'avance », que j'ai fait les Euro juniors dès ma première année dans la catégorie. J'ai, par contre, une grande souplesse articulaire naturelle et il faut reconnaître que c'est un avantage. Particulièrement en dos, une nage qui demande beaucoup de relâchement.

« **Le terme prodige me gêne. Je dirais plutôt que j'ai accompli des performances « en avance » sur celles qu'accomplissaient d'autres nageurs de mon âge.** »

Vos parents étaient eux-mêmes nageurs ? Sportifs ?

(Rires) Mon père ne sait pas nager, ma mère à peine ! Par contre, ils nous ont encouragés, mes frères et moi, à faire du sport, très jeunes. Pendant plusieurs années, j'ai pratiqué, en même temps, tennis, judo, foot et natation.

Vous vous entraîniez beaucoup ?

D'après ce que je sais sur ce qui se faisait ailleurs, j'aurais tendance à dire comme les autres. A 10-11 ans, je nageais cinq fois par semaine, à raison de cinq « bornes » par séance environ.

Votre précocité en termes de résultat relève donc du pur don...

(Rires) Non, je ne crois pas. Si on veut s'intéresser à la part d'inné et d'acquis dans ce qu'on peut appeler « ma précocité », je dirais que j'ai acquis, en pratiquant de nombreux sports très jeune, une sorte de « culture » sportive. Au plan physique, avec un corps habitué à être sollicité et à accomplir régulièrement des gestes sportifs. D'où certainement mon schéma corporel et ma bonne coordination. Mais aussi au plan psychologique. J'ai toujours aimé la compétition. J'ai toujours eu envie d'être le premier. Je n'ai jamais senti d'appréhension, ni de trac au moment de me « jeter à l'eau ». Il faut dire que c'était plutôt facile pour

moi parce que je battais souvent les autres *(Rires)*.

Alors définitivement pas de don ?

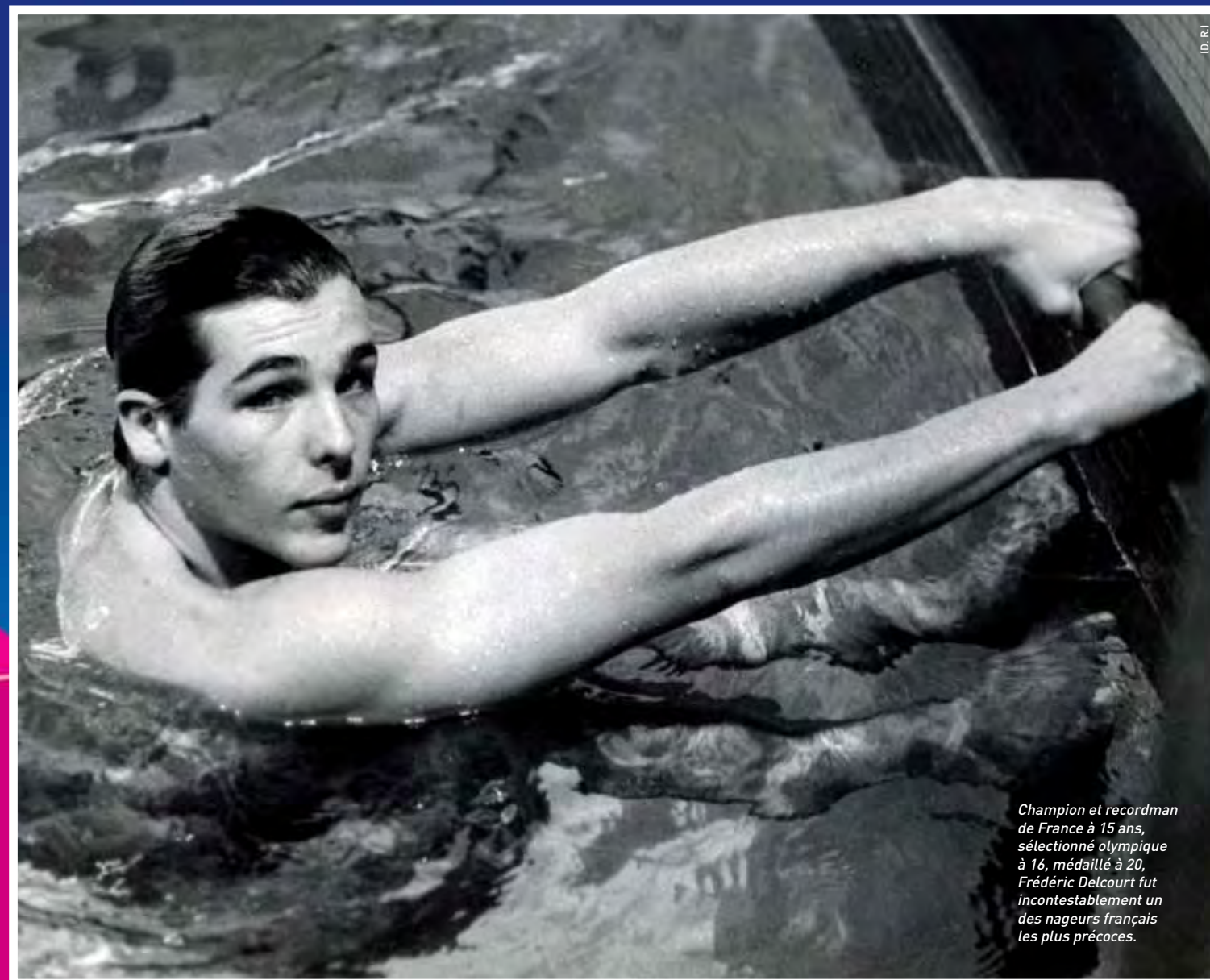
Disons que mes appuis dans l'eau étaient, au départ, intuitifs. C'est en tout cas ce qu'on m'a dit. Mes entraîneurs successifs se sont appuyés sur cette qualité pour peaufiner ma technique.

En parlant d'entraîneurs, quel est celui qui a détecté votre « précocité » ?

Catherine Charles. Bien connue dans le monde de la natation synchronisée, elle était, quand j'ai débuté ma « carrière », entraîneur de natation sportive. Elle m'a repéré dès ma première année au club d'Angers et elle m'a mis rapidement dans un groupe qui correspondait à mon niveau, avec des garçons et des filles plus âgés que moi.

Votre carrière était lancée ?

Disons que j'ai rapidement gravi les échelons. J'ai collectionné les meilleures performances par année d'âge, en particulier en dos (il détient encore la meilleure perf 14 ans sur 200 m dos en 2'12''99, ndlr). J'ai remporté les critères plusieurs années, plusieurs épreuves au meeting de Poitiers qui était alors la compétition de référence pour les catégories de jeunes... J'ai connu mes premières sélections en équipes de France jeunes avec à la clé une médaille de bronze aux Euro juniors. Entre temps, Gérard Garoff, qui était alors DTN, m'a remarqué et m'a rapidement proposé de rejoindre l'Insep où je suis rentré à 13 ans et demi et où je suis resté jusqu'à mes 18 ans. J'ai remporté mes premiers titres chez les seniors à 15 ans, participé à mes premiers Jeux Olympiques à 16 ans... >>>



Champion et recordman de France à 15 ans, sélectionné olympique à 16, médaillé à 20, Frédéric Delcourt fut incontestablement un des nageurs français les plus précoces.