

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

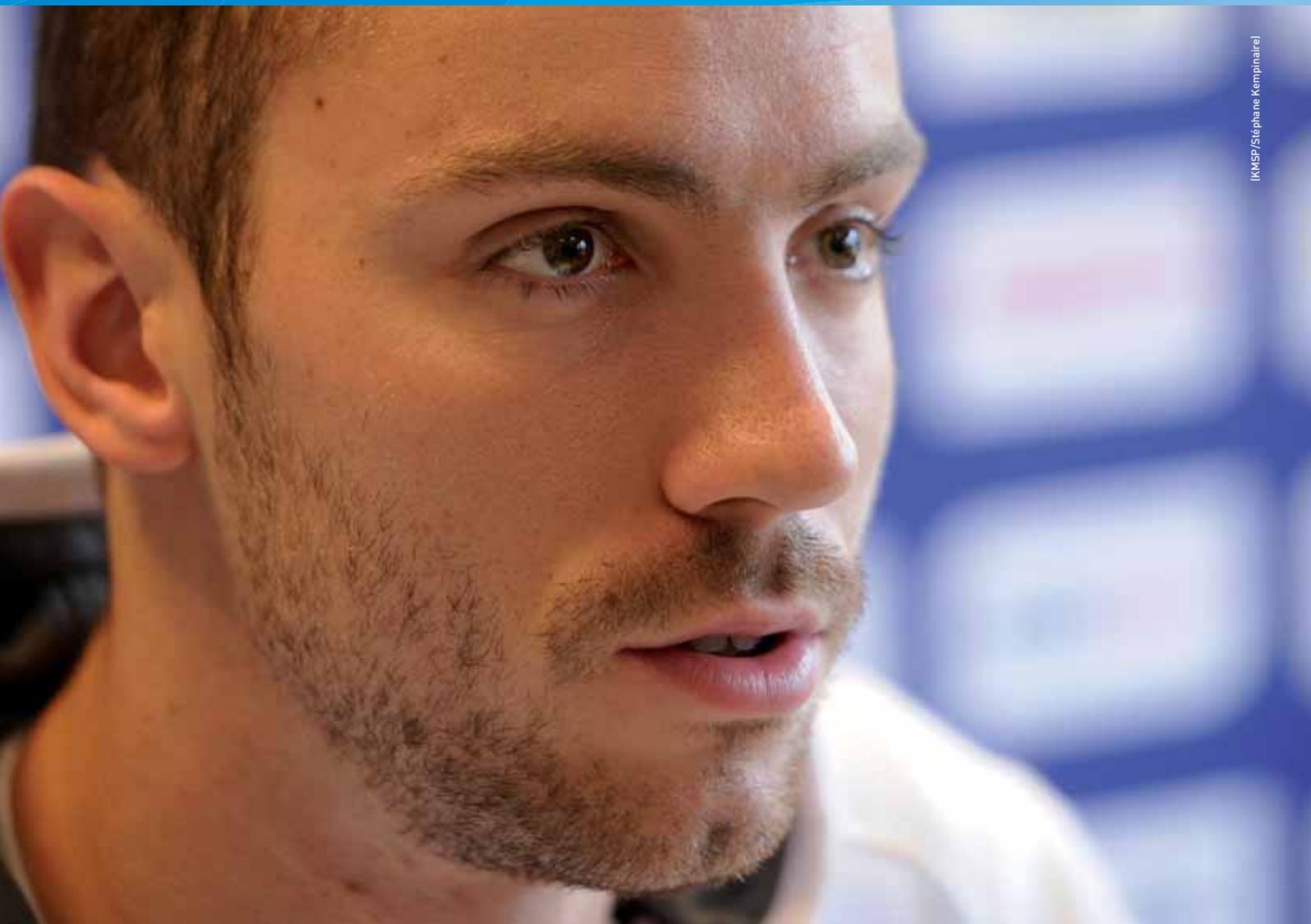
A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

■ **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"/>

« A mon meilleur niveau »



IKWSP / Stéphane Kempinaire

Après une saison 2011-2012 en demi-teinte, et parfois clairement monochrome comme lors des « France » 2012 à Dunkerque où l'Amiénois donnait l'impression de nager à contre-courant, Jérémie Stravius s'est remis dans le sens de la marche. A Rennes, l'élève de Michel Chrétien est devenu le premier nageur tricolore de l'histoire à se qualifier pour des Mondiaux sur cinq épreuves individuelles (50, 100 m dos, 200 m nage libre, 100 m papillon et 200 m 4 nages). Décryptage d'une renaissance.

Jérémy, que reprenez-vous de votre semaine rennaise ?

D'abord que je suis revenu à mon meilleur niveau, mais aussi la polyvalence et mon état de forme (quatorze épreuves disputées en six jours, ndlr), même si j'ai fini mon 200 m nage libre comme un sac à patates. J'espère, par ailleurs, que j'aide mes adversaires à progresser, notamment Mehdy (Metella) sur le 100 m papillon. On a toujours besoin d'un leader dans une course pour se surpasser. C'est ce que je fais sur 200 m avec Yannick (Agnel).

Vous n'étiez pas loin d'y parvenir...

(Sourire) Ça aurait été magique de battre le champion olympique, mais je sais aussi que Yannick a été malade

Le 100 m dos est ma priorité !

(gastro). Le chrono est très satisfaisant (1'45''61). J'ai pris ma place pour le relais...

Donc, pas de 200 m nage libre en individuel à Barcelone ?

Non, je ne nagerai pas le 200 m nage libre aux Mondiaux parce que c'est le même jour que le 100 m dos et que je n'ai pas envie de jouer avec le feu !

Peut-on parler de renaissance ?

(Sourire) D'une certaine façon, oui ! C'est vrai que cette année, les sensations sont bien meilleures. Je suis serein et confiant, autant dans ma

La phrase

« Je pense que Jérémy est plus fort. La saison dernière l'a rendu meilleur. Même si cela n'a pas été facile il a su rebondir ! »
(Mélanie Henique)

nage que dans ma manière d'aborder les compétitions.

Ce n'était pas le cas l'année dernière ?

L'an passé, les championnats de France ont été très difficiles à vivre. Je savais que ça allait être dur, je l'avais senti aux entraînements. Mes performances dunkerquoises ne m'ont pas vraiment surpris, mais il a fallu les digérer.

Et à quel moment la situation s'est-elle inversée ?

A Londres... Tout a changé avec les deux médailles olympiques (l'or avec le relais 4x100 m nage libre dont il avait nagé les séries et l'argent avec le relais 4x200 m nage libre, ndlr).

C'est-à-dire ?

J'ai retrouvé l'appétit ainsi que des sensations que je n'avais plus connu depuis les Mondiaux de Shanghai.

L'effet olympique a donc pleinement fonctionné ?

(Sourire) Pleinement ! D'autant mieux qu'à l'issue de l'échéance londonienne, j'ai beaucoup échangé avec Michel (Chrétien, son entraîneur à Amiens, ndlr).

Et de quoi a-t-il été question ?

J'ai dit à Michel que mes JO étaient réussis et que j'avais très envie de me remettre au travail. Il a fallu couper et prendre des vacances (sourire), c'était nécessaire, mais l'envie était clairement de retour.

Alors que les Jeux de Londres vous ont consacré sur crawl, vous avez fait le choix de ne pas vous aligner sur 100 m nage libre à Rennes. Pourquoi ?

Mon programme était copieux et avec Michel nous nous sommes dit que j'aurais largement le temps de disputer un 100 m avant Barcelone pour gagner ma place dans le 4x100 m nage libre.

On a presque le sentiment que le relais 4x100 m ne constitue plus une priorité ?

C'est différent cette année... Plusieurs nageurs ne sont plus là (Alain Bernard et Clément Lefert ont tiré leur révérence à l'issue des Jeux de Londres,

ndlr). Je considère également que le relais 4x200 m nage libre a davantage de chances de décrocher une médaille à Barcelone.

Le dos, en revanche, semble toujours avoir votre préférence.

Le 100 m dos est ma priorité ! A Rennes, j'avais à cœur de marquer les esprits en me rapprochant de mon record personnel (champion de France en 53''09 contre 52''76 lors des Mondiaux de Shanghai en 2011, ndlr). L'important, c'était la victoire et je l'avais annoncé avant les championnats, ce qui est plutôt rare chez moi (rires).

En effet, on vous avait rarement vu aussi serein et déterminé.

Disons que j'avais à cœur de retrouver mon rang et de me frotter à la concurrence.

Cette concurrence, vous ne l'avez jamais redouté ?

Non, dès les séries et les demi-finales du 100 m dos des « France », j'ai senti que j'étais en grande forme. J'ai également eu le temps d'observer Camille (Lacourt) et je savais qu'il n'était pas aussi relâché qu'il le prétendait. Cela fait plusieurs années que nous nageons l'un contre l'autre, nous nous connaissons et je savais qu'il y avait un décalage entre les messages de confiance qu'il lançait à la presse et la réalité.

Il jouait l'intox ?

Et c'est le jeu ! Tous les nageurs la pratique plus ou moins, mais je ne me fie pas à ce que je lis dans les journaux, pas toujours en tout cas (rires).

En Bretagne, vous vous êtes également attaqué au 200 m 4 nages (titre et record de France en 1'57''89, ndlr). Cette performance vous a-t-elle surprise ?

Oui, parce que c'est une course toute neuve pour moi. Je sais que sur trois nages, ça va. Reste le problème de la brasse. Je travaille pour m'améliorer, mais j'ai d'ores et déjà démontré que j'avais ma place à Barcelone. On verra de quoi je suis capable.

Et que répondez-vous à ceux qui affirment que vous avez été l'homme des championnats de France 2013 ?

Je suis content d'avoir marqué les esprits, mais je retiens surtout que je suis revenu à mon meilleur niveau •

Recueilli à Rennes par Adrien Cadot



(KWS/Éléphant Kempinaire)

Lacourt a les crocs

« Objectif atteint : j'irais à Barcelone pour défendre mon titre (il a terminé deuxième du 100 m dos en 53''65, ndlr) ! Avec seulement trois mois d'entraînement, je suis satisfait du résultat parce que la qualification était loin d'être acquise. Il reste encore un long chemin avant les championnats du monde, mais j'ai les crocs, j'ai envie et je me régale ! »

L'œil du coach : Michel Chrétien

La confiance ?

« Jérémy a réalisé un très bon début de saison, mais il faut rester vigilant. Nous avons vécu des championnats de France nettement plus détendus qu'à Dunkerque, l'année dernière. Bien sûr, les enjeux n'étaient pas les mêmes, mais c'est tout de même appréciable et un peu moins stressant (sourire). »

Le 100 m nage libre ?

« Jérémy n'a pas nagé le 100 m à Rennes parce que son programme était déjà très dense. Ça n'a pas été un choix facile à faire parce qu'il aime nager vite, mais on espère prouver avant les Mondiaux qu'il a tout à fait sa place au sein du relais 4x100 m. »

Le 4 nages ?

« On part dans l'inconnu, mais je suis persuadé qu'intégrer du 4 nages dans sa préparation ne peut que lui être bénéfique pour le 100 m dos. Cette polyvalence va lui servir ! »

Une renaissance ?

« Après les Jeux de Londres, nous avons beaucoup échangé. Jérémy considérait qu'il avait réussi sa compétition et j'ai senti qu'il était en confiance. »

Stravius, Monsieur Plus

A Rennes, Jérémy Stravius est devenu le premier nageur de l'histoire de la natation française à se qualifier pour des Mondiaux sur cinq épreuves et quatre spécialités différentes : le dos (50 et 100 m), le crawl (200 m), le 4 nages (200 m) et le papillon (100 m). Une performance exceptionnelle qui ne fait que renforcer son surnom de « Lochte français » en référence à la polyvalence de la star américaine. « J'avais à cœur d'étoffer mon programme des championnats, mais là, c'est vrai que je me suis impressionné », a confié l'Amiénois en clôture des championnats. « Mais je ne nagerai pas le 100 m papillon à Barcelone car je veux avant tout me concentrer sur les épreuves de dos, le 4 nages et les relais. »