

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"/>



ARGENTINE, TERRE D'EAU LIBRE



De l'autre côté de l'Atlantique, il est un pays où ceux qui alignent les kilomètres à la nage en « aguas abiertas » sont considérés comme des héros. Notre journaliste a suivi les baroudeurs français dans leurs périples du bout du monde. Reportage.

TEXTE ET PHOTOS PAR JEAN-PIERRE CHAFES

DANS LES MÉANDRES DU RIO

Buenos-Aires, jeudi 29 janvier, 20 heures (heure locale). Près de 48 heures après avoir quitté le sud de la France, j'embarque enfin pour le dernier vol de ce long périple, direction Santa-Fe. Si l'après-midi passé à parcourir la capitale argentine n'a pas provoqué de véritable choc culturel – tant Buenos-Aires ressemble à bien d'autres grandes métropoles mondiales –, il en va tout autrement lorsque je découvre sur le tarmac de l'aéroport Newberry l'avion qui va me permettre de rejoindre ma destination finale. Propriété de la compagnie régionale

Avec ses 57 kilomètres, la Santa Fe - Cornda est considérée comme la plus belle course d'eau libre du monde et chaque année, cent-mille argentins y assistent pour célébrer celles et ceux qui ont vaincu le Rio.



Éric Varingien supervise le dernier entraînement de Joanes Hedel et Bertrand Venturi.

SOL, le petit bimoteur (un Saab 340) ne compte que 33 places dont seulement 22 sont occupées ce soir. Parmi mes compagnons de voyage, je devine – aux sacs estampillés des noms des plus grands équipementiers de la natation – qu'il y a deux protagonistes de la course qui m'a attiré jusqu'ici, à près de 11 000 km de la France.

Une heure plus tard, me voici enfin arrivé au paradis des marathonniens de l'eau libre. Le voyage en minibus entre l'aéroport et l'hôtel Castellar où je vais séjourner me permet de faire connaissance avec les

« MÊME SUR LES MARATHONS, IL FAUT ÊTRE CAPABLE DE NAGER VITE SUR 1 000 OU 1 500 MÈTRES. »



deux nageurs qui ont voyagé avec moi. Il s'agit du Brésilien Matheus Evangelista et de l'Argentine Pilar Geijo. Si cette dernière est une habituée de la Santa Fe – Coronda et des ultras marathons⁽¹⁾, le Brasileiro ne compte qu'une unique participation à la Capri-Napoli 2013, une classique italienne qui, malgré ses 36 kilomètres, n'a rien à voir avec le défi qui l'attend. Mais lorsque je me permets d'interroger Matheus sur son éventuelle appréhension, j'ai beau chercher sur son visage une quelconque marque d'inquiétude, rien ne transpire. Au contraire, le garçon de 19 ans est impatient d'en découdre avec les 57 kilomètres du parcours.

Arrivé quelques heures plus tôt en compagnie de Joanes Hedel et de Bertrand Venturi, les deux Tricolores engagés cette année, Éric Varingien m'accueille à l'hôtel. Passionné d'eau libre, le conseiller technique régional du Limousin n'a pas hésité une seconde quand on lui a proposé de traverser l'Atlantique pour encadrer le duo Hedel-Venturi. Malgré toutes les questions qui me viennent à l'esprit, j'avale mon repas et file vers la chambre que je partage avec Joanes et Bertrand pour plonger dans un sommeil réparateur. Éric m'a en effet prévenu que le départ pour l'entraînement est fixé le lendemain à 6h45. Malgré cette heure matinale, la température de l'air dépasse déjà les 24° C quand les nageurs français se mettent à l'eau dans la champêtre piscine du Club Ateneo Immaculado. A côté d'une statue de la Vierge, une plaque commémorative attire mon regard. Elle rend hommage à Carlos Lucho Feruglio un sociétaire du club local et nageur d'aguas abiertas⁽²⁾ décédé accidentellement. Pendant ce temps, Joanes et Bertrand enchaînent les longueurs. Le menu de la séance est allégé (4,2 km), mais Éric Varingien m'explique qu'après un cycle de quatre semaines d'entraînement, Bertrand et Joanes sont passés à une phase de récupération active. Finies les longues séries et place au travail aérobic, à des exercices de vitesse et de tonicité. « *Même sur les marathons, il faut être capable de nager vite sur 1 000 ou 1 500 mètres* », justifie Eric. « *On l'a vu sur le 25 km des championnats du monde de Barcelone, l'été dernier. Je l'ai constaté également sur l'étape de Grand Prix de Magog (34 km) où c'est parti à fond dès le début avec des gars très rapidement en file indienne. Et quand Jo (Joanes) gagne ici, il y a deux ans, ça se termine par un sprint à quatre dans le dernier kilomètre* ». Le nageur de longue distance doit posséder plus d'une corde à son arc, voire même avoir un carquois bien rempli ! Si l'entraînement quotidien est donc conçu pour qu'un même nageur puisse, selon les circonstances, faire l'étalage de ses ➤