



NATATION

MAGAZINE

**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...

Abonnement,
CLÉMENCE BÈGUE : 01 41 83 87 70

www.ffnatation.fr

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

Prénom Age

Adresse

Ville

CP Email

Date

Signature

TRENTENAIRES : MAIS COMMENT FONT-ILS ?

Ils sont trois à avoir dépassé la barre fatidique des 30 ans. Le capitaine Fabien Gilot, 30 ans, son partenaire marseillais, Grégory Mallet, 30 ans également, et le doyen de l'équipe de France – forfait pour les Euro de Berlin en raison d'une blessure à l'épaule –, Fred Bousquet, 33 ans. Focalisés sur les Jeux Olympiques de Rio, ces trois-là, en dépit des idées reçues et des clichés qui accompagnent leur âge « canonique », n'en ont pas encore tout à fait fini avec le haut niveau.

La question a surgi le premier jour des championnats d'Europe de Berlin alors que nous attendions les relayeurs du 4x100 m nage libre fraîchement propulsés sur le toit de l'Europe. Au milieu de la nuée de journalistes tricolores, l'athlétique silhouette de Frédérick Bousquet se détache tant en hauteur qu'en largeur d'épaules, celles-là même qui l'ont obligé à renoncer à une partie de la saison et à ces Euro allemands qu'il a commenté pour France Télévisions. Souriant, heureux pour ses compatriotes, le Marseillais piaffe littéralement à l'idée de féliciter les rois du continent. Et quand Mehdy Metella, le benjamin du quatuor, émerge un immense sourire aux lèvres, c'est sur le ton de la blague qu'il apostrophe son illustre aîné : « *Et le vieux, t'as vu ? On se débrouille pas mal* ». Une provocation bon enfant entre partenaires d'entraînement qui illustre à merveille la perception que l'on se fait des trentenaires dans le sport de haut niveau. Car oui, il faut le savoir, à 30 ans, les nageurs, et pas seulement, sont considérés comme des « antiquités ». Des vieux. « *A l'approche de la trentaine, tout devient plus difficile* », reconnaissait Hugues Duboscq en 2012 alors qu'il s'appropriait à vivre sa quatrième et dernière olympiade à 29 ans. « *Certains parviennent à durer, mais dans l'esprit des gens, le sport de haut niveau reste une histoire de jeunes loups affamés* ». Alors quoi, faut-il être obligatoirement fringant et insouciant pour évoluer au

« DANS L'ESPRIT DES GENS, LE SPORT DE HAUT NIVEAU RESTE UNE HISTOIRE DE JEUNES LOUPS AFFAMÉS. »

plus haut niveau ? Pas sûr. Car si Laure Manaudou a décroché le titre olympique du 400 m nage libre aux JO d'Athènes à seulement 17 ans, si son frère Florent l'a imité en 2012 à 20 ans sur 50 m nage libre, à l'instar de Yannick Agnel couronné la même année sur 200 m nage libre, on se souviendra également que la sprinteuse américaine Darra Torres a raflé trois médailles d'argent (50 m, 4x100 m nage libre et 4x100 m 4 nages) aux Jeux de Pékin à 41 ans. Et que dire alors du capitaine de l'équipe de France 2014 et probablement le plus grand relayeur de l'histoire de la natation tricolore, Fabien Gilot, qui demeure à 30 ans révolu un compétiteur hors pair, toujours aussi affûté et toujours aussi motivé par la magie des joutes internationales. « *Quand on dépasse la barre des 30 ans, il faut accepter de souffrir davantage* », livre celui qui remporta le bronze avec le relais 4x100 m nage libre aux Mondiaux de Barcelone de 2003 quand un certain Mehdy Metella venait tout juste de souffler ses 11 bougies. « *Il faut aussi accepter de modifier son quotidien pour rester performant* », ajoute le natif de Denain. « *A partir d'un certain âge, on se concentre sur le qualitatif plutôt que sur le quantitatif. Et puis ma vie est différente désormais. Le sport est toujours aussi important, mais je pense aussi à mon existence personnelle. Ça fait un petit moment que le plus gros de ma carrière est derrière moi, mais cela ne doit pas m'empêcher de travailler à l'entraînement, de tout donner pour être prêt pour l'ultime rendez-*

vous de ma carrière aux Jeux Olympiques de Rio. Ce n'est qu'ensuite, et seulement ensuite, qu'il sera temps de souffler. » Une question demeure néanmoins en suspens : comment les trentenaires font-ils pour durer ? « *J'aime l'eau et j'aime nager* », confie Fred Bousquet. « *C'est un univers qui m'apaise. Je m'y sens bien, presque chez moi... Et puis, j'aime la compétition, la pression qui l'accompagne et tous ces infimes détails qui permettent de réaliser une performance... Avec l'âge, j'ai appris à éviter certains pièges. Je sais m'économiser pour me concentrer sur l'essentiel.* » « *Le plaisir, c'est la clé* », complète Fabien Gilot. « *J'en parle beaucoup avec Fred, mais aussi avec Greg (Mallet), et on tombe tous d'accord sur cette réponse : le plaisir ! Je ne vais pas vous mentir, l'entraînement des nageurs est difficile et parfois rébarbatif. Pour durer, il est donc primordial de chercher de nouvelles formules pour se renouveler, se découvrir et optimiser son potentiel... Le plus important, c'est de ne pas perdre la notion de plaisir. Je ne connais aucune autre manière de nager vite.* » ■

A BERLIN, ADRIEN CADOT



FABIEN GILOT : « FIER DE MOI »

VICE-CHAMPION D'EUROPE DU 100 M NAGE LIBRE EN 48"36 DANS LE SILLAGE D'UN FLORENT MANAUDOU IMPÉRIAL, LE TRENTENAIRE DU CN MARSEILLE ET CAPITAINE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE A ENFIN CONQUIS LA DISTINCTION INDIVIDUELLE QU'IL ATTENDAIT DEPUIS DES ANNÉES SUR L'ÉPREUVE REINE.

Ça y est, elle est là ?

Oui, c'est une belle médaille d'argent ! Je manquais un peu de fraîcheur pour bousculer Florent, mais c'est une belle récompense. Avec Flo, on s'était dit que ce serait bien de monter sur les deux premières du podium. Dans quel ordre ? Ça, on ne le savait pas (*sourire*)...

Vous rêviez tous les deux de ce podium ?

On voulait faire 1 et 2, ça nous tenait à cœur, alors d'y arriver, c'est une grande fierté et une belle satisfaction pour l'équipe de France.

Que représente cette médaille d'argent dans ta carrière ?

J'en avais déjà eu deux en petit bain (vice-champion d'Europe et vice-champion du monde, ndlr), mais ça ne m'avait encore jamais souri en grand bassin. En 2010, j'aurais certainement pu réaliser un truc aux Euro de Budapest, mais j'avais raté la qualification pour quelques centièmes. Beaucoup à ma place auraient abandonné, mais ce n'est pas mon genre, alors oui, cette médaille d'argent, dix ans après ma première compétition internationale, elle représente une belle satisfaction. Je suis fier de moi !

D'autant, et on ne peut pas l'occulter, que tu as connu des épisodes difficiles dans ta carrière avec notamment de longues périodes d'indisponibilité pour cause de blessures ?

Bien sûr, mais ça fait partie d'une carrière de sportif de haut niveau. Après, je n'oublie pas que lorsqu'on est au sommet, les gens se précipitent autour de vous, mais qu'ils sont moins nombreux quand on est dans le creux de la vague. Je suis content de mes championnats, mais, je le répète, je suis intimement convaincu que mes plus belles années sont devant moi (*sourire*)...

Cette médaille individuelle a-t-elle un saveur différente de l'or décroché avec le relais 4x100 m nage libre ?

Cette médaille sur 100 m me touche énormément, mais je suis ce que je suis, et je « bande » plus pour les relais ■

RECUEILLI PAR A. C.

(KMS/STÉPHANE KEMPINAIRE)