



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

LES MARINS SE JETTENT À L'EAU



Michel Desjoyeaux sur Foncia.

A lors que la dixième édition de la Route du Rhum s'est achevée en novembre dernier, Natation Magazine a rencontré les plus grands noms de la voile française pour tenter de savoir si les skippers étaient aussi à l'aise sur l'eau que dedans. Immersion en eau profonde !

DOSSIER RÉALISÉ PAR SOPHIE GREUIL



ÇA DONNE QUOI DANS L'EAU ?

Ces dix dernières années, les skippers sont devenus des athlètes de haut niveau menant d'extraordinaires machines high-tech. Au fil de cette métamorphose, ces as de la glisse ont apprivoisé l'eau contre vents et marées sur toutes les mers du globe, en maillot de bain ou en combinaison, jusqu'à parfois en tomber amoureux.

Même si tous entretiennent un rapport sensuel avec l'eau, les anciens, authentiques forces de la nature comme Michel Desjoyeaux, Roland Jourdain ou encore Jean Le Cam, y mettent rarement les pieds ! « *Il ne faut globalement pas leur parler de longueurs de bassin ou de préparation physique, ils ne s'y intéressent pas* », fait remarquer Christian Le Pape, directeur du Pôle France de Port-La-Forêt (Finistère), la Mecque de la voile tricolore. « *La nouvelle génération, emmenée par Franck Cammas, que tout le monde a voulu imiter dans sa préparation d'athlète de haut niveau, s'est mise dans la tête d'incorporer la natation dans son programme de préparation physique pour mieux aborder les compétitions en solitaire ou par équipe.* » Aujourd'hui, les Cammas, Troussel, Gabart, Davies, Koch, Caudrelier, Josse, Le Cléac'h ou De Lamotte se mettent à l'eau sans hésiter, sans sourciller et surtout sans froncer les



27 janvier 2013, le Français François Gabart remporte la septième édition du Vendée Globe en établissant un nouveau record de la circumnavigation en solitaire, sans escale sur monocoque, en 78 jours, 2 heures, 16 minutes et 40 secondes.

« LA NATATION EST UN SPORT QUI NOUS PERMET DE TRAVAILLER LES GROUPES MUSCULAIRES DU HAUT DU CORPS SANS PROVOQUER DE DÉGÂTS TENDINEUX OU DE TRAUMATISMES ARTICULAIRES. »
(ARMEL LE CLÉAC'H)

sourcils. « *La natation est un sport qui nous permet de travailler les groupes musculaires du haut du corps sans provoquer de dégâts tendineux ou de traumatismes articulaires. C'est donc très intéressant pour nous dont le physique est extrêmement sollicité en*

course », indique Armel Le Cléac'h, tête de gondole de cette nouvelle génération. Grâce à la natation, les marins de tous horizons peuvent, en effet, s'affûter tout en ménageant leur outil de travail : leur organisme ! Et Christian Le Pape de souligner : « *Le fait de savoir bien nager leur libère aussi l'esprit au cas où ils tomberaient à l'eau. Dans ce cas-là, être à l'aise dans l'eau ne peut évidemment qu'aider à ne pas paniquer et à trouver un moyen de remonter à bord* ». Au Pôle France de Port-La-Forêt, on compte une bonne trentaine « *d'athlètes de haut niveau à voiles* », comme Jean-Marc Quéré, maître-nageur-sauveteur et chef de bassin, aime à les désigner. Une fois par semaine, pendant une heure et demie, les claquettes

de ce Breton les attendent de pieds fermes. Ferme, le mot est lâché. Ainsi, Jean-Marc Quéré a été « *amicalement* » baptisé le « *tyran* » par Romain Attanasio, marin et ami de la skipper Samantha Davies. Pas de quoi froisser l'homme, mais quand même, on en apprend davantage sur les méthodes du maître des ondes du côté de l'usine à champion de Port-La-Forêt. Aux côtés de ces marins en herbe ou en pleine maturité, tout dépend de l'ancienneté, Jean-Marc Quéré s'éclate et le fait bien sentir : « *Au début, il faut bien admettre qu'ils viennent plutôt à reculons. Mais au fil du temps, ils apprennent à me connaître et à apprécier mes séances ! Comme tous les sportifs de haut niveau, ils savent respecter*

« MOINS ON DOIT ALLER PIQUER UNE TÊTE SOUS NOTRE BATEAU, MIEUX ON SE PORTE. »
(THOMAS COVILLE)

les consignes, ne râlent jamais et sont des compétiteurs-nés qui n'apprécient rien tant que se tirer la bourre, même si certains, je dois le préciser, nagent comme des patates. » Tous les skippers de Port-La-Forêt mettent du cœur à l'ouvrage, privilégiant le plus souvent la nage libre aux autres spécialités « *pour lesquelles ils manquent de souplesse au niveau des épaules. Pour beaucoup, c'est la cata pour passer les bras* », s'amuse Jean-Marc Quéré en refusant de citer des noms. Certains, François Gabart en tête, aiment aussi approfondir la chose aquatique :

« *Ces mecs sont des passionnés de mer, de glisse et de technologie en tout genre* », relève Quéré. « *Alors les questions techniques pour optimiser tel ou tel appui, pour placer la main à tel ou tel endroit, pour mieux respirer, trouvent un écho en eux. Ils n'ont pas toujours les outils et les connaissances pour y remédier, mais ils cherchent.* » « *Malgré tout, moins on doit aller piquer une tête sous notre bateau, mieux on se porte* », glisse Thomas Coville avouant, pour sa part, « *ne pas aimer du tout être dans l'eau, surtout en mer... Il y a trop d'incertitudes, d'imprévus, ça n'a rien d'une piscine avec eau chaude et sans remous.* » ■

S. G.