



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

FABIEN GILOT : TÊTE CHERCHEUSE

Champion olympique, champion du monde en grand et petit bassin, champion d'Europe avec le relais 4x100 m nage libre, Fabien Gilot, 30 ans, a marqué de son empreinte l'histoire de la natation française, tant par ses qualités de sprinter que par son sens du collectif et la passion qu'il parvient invariablement à transmettre à celles et ceux qui l'entourent.

FABIEN GILOT: «UNE LIGNE D'EAU EN FINALE À RIO»

Non content d'être un nageur emblématique de l'équipe de France depuis 2003, Fabien Gilot s'est affirmé au fil des saisons comme un guide sportif et spirituel. Moteur du relais 4x100 m nage libre, invaincu depuis les championnats d'Europe de Debrecen (Hongrie) en 2011, le natif de Denain (Nord) incarne à lui seul les vertus de partage, d'abnégation et de sacrifice qui transcendent les générations et conduisent aux plus grands exploits !

DEPUIS ONZE ANS, TU ES ESTAMPILLÉ «PILIER DU RELAIS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE». TE CONSIDÈRES-TU COMME LE GARANT DE L'EFFORT COLLECTIF AU SEIN DU GROUPE NATIONAL ?

Je me vois davantage comme un grand frère que comme un quelconque garant ! Mais il est vrai que mes premières années au water-polo et mon expérience du sport collectif m'aident à créer une émulation et à donner une âme à nos relais. Le relais est un exercice particulier et beaucoup dépend du mariage entre les générations. Il est impératif que les nageurs gommant leurs egos pour aller vers la proximité, la simplicité et l'union sacrée !

UNE ÂME, C'EST QUOI ?

En étant le premier à mettre mon âme, mon expérience et mon énergie dans le relais, je montre la voie à mes coéquipiers pour nager plus vite et relever des challenges que nous ne pourrions pas réaliser seuls. Certes, on a coutume de dire qu'on ne partirait pas forcément en vacances ensemble, mais dans un relais, on s'aime ! Vraiment, je les aime mes coéquipiers !

ET C'EST NOUVEAU ?

Avant 2008, chacun pensait à sa gueule... Aujourd'hui, il n'y a pas un seul nageur de l'élite française qui ne rêve d'intégrer le relais ! Aujourd'hui, nos jeunes veulent, à l'image du handball, faire partie de notre

histoire. Ils sont imprégnés par cet engouement, cette réussite exceptionnelle qui nous accompagne depuis une décennie maintenant. D'un sport individuel, nous avons réussi à en faire un sport collectif. Pour moi, c'est l'une des plus belles récompenses !

ET CETTE ÂME SERT À GAGNER ?

Exactement ! Le petit plus qui fera la différence, même si tel ou tel relais concurrent part favori sur le papier, même si tu as le moral miné après être passé à côté en individuel. Cette âme, je l'entretiens aussi en leur donnant des clés pour ne pas trop griller d'énergie avant, pour savoir monter en puissance, pour ne pas se prendre la tête avec des brouilles, pour savoir faire confiance aux autres, pour savoir se vider les tripes en trois minutes, pour convertir la pression en supplément d'âme, pour dompter un 100 mètres...

«DANS UN RELAIS, BEAUCOUP DÉPEND DU MARIAGE ENTRE LES GÉNÉRATIONS.»

JUSTEMENT, QUELLE EST LA CLÉ POUR RÉUSSIR UN 100 M ?

A ce jour, je ne sais pas si un nageur l'a réellement trouvé ! Comme tout le

monde le sait, c'est un juste milieu entre puissance et relâchement. Pour moi, le nageur l'ayant le plus approchée est l'Américain Anthony Ervin (1^{er} sur 50 m nage libre et 2^{ème} sur le relais 4x100 m nage libre aux Jeux Olympiques de Sydney en 2000, ndr). S'il n'avait pas eu tous ses déboires, il nous l'aurait démontré. Son efficacité de propulsion, malgré un départ de chèvre, était bluffante ! Au départ, il était ►



Fabien Gilot, entouré par Florent Manaudou et Clément Mignon, laisse éclater sa joie à l'issue de la victoire du 4x100 m nage libre aux championnats du monde 2014 de Doha (Qatar).

IL ÉTAIT UNE FOIS, SES PREMIÈRES FOIS...

SON PREMIER DEFI

« C'était durant un cours de natation avec l'école, chez moi, à Denain (Nord). Il fallait lâcher le mur pour aller nager jusqu'à la ligne d'eau d'en face, à 2 m 50 de là ! Je ne vous dis pas l'aventure pour des minots de CP ! Ce jour-là, un seul courageux osa se lancer : moi ! Sans beaucoup d'élégance et sans couler, mais en prenant mon

courage à deux mains, alors que je n'avais que l'envie de me barrer en courant, j'ai trouvé la force de pousser comme un fou sur mes jambes. M'accrocher à la ligne d'eau fut comme gagner une médaille. J'étais content d'avoir réussi quelque chose qui m'avait fait peur. Aujourd'hui, plus que jamais, je suis animé de cette force intérieure puisée ce jour-là. Depuis, j'ai toujours pu vérifier que toutes les choses qui font peur, si on ose les affronter, font inévitablement grandir. »

SON PREMIER PLONGEUR

« C'était lors d'un entraînement personnalisé de vingt minutes avec Dominique Serrano,

alors directeur de la piscine de Denain. Je devais avoir 10-12 ans ! Sa première critique a été de me dire que je dépensais trop d'énergie, pourquoi et quelles en étaient les conséquences. Cette recherche du petit détail m'avait interpellé, plu et, séduit. Plus que jamais, j'aime rechercher ce petit détail qui fait la différence. »

SON PREMIER 100 METRES

« C'était aux championnats du Nord, ma première compétition en grand bassin de 50 mètres. Si je me souviens bien, je devais avoir 12 ou 13 ans. Pour moi, à l'époque, ça valait un championnat de France ! J'avais

envie de nager même si je ne savais pas du tout où j'allais, qui j'allais affronter, ce qui allait se passer ! D'ailleurs, mauvaise surprise, je fais second sur 100 m nage libre. Mais, surprise-surprise, je remporte le 100 mètres brasse ! Du coup, cette finale ne m'a laissée aucun souvenir. Par contre, je me souviens de la joie, de la satisfaction des gens à ma victoire ! Aujourd'hui, elle me poursuit encore. En effet, lors de la dernière édition du meeting de Saint-Dizier, à la faveur d'une panne de plaques, le speaker a mentionné au micro ce fameux titre sur 100 mètres brasse ! C'était à mourir de rires ! »