

natation

Le premier magazine de natation

magazine

► nat'course



Interviews, reportages, analyses et photos... Retour sur les championnats de France de Saint-Raphaël ► Page 10

► dossier

Les secrets d'une bonne récupération ► Page 28

► water-polo

Après la France, le CN Marseille vise l'Europe ► Page 34

Alain Bernard

Pur cent

www.ffnatation.fr



Numéro 95 - août 2007 - 5 euros

LIGNE À HAUTE TENSION



Pour un athlète, les lignes qui dessinent son couloir de piscine tracent aussi la voie de la victoire. Concentration maximum, volonté de gagner, excitation : la tension reste constante jusqu'au bout, avec EDF, partenaire de l'énergie des champions.

EDF, partenaire officiel de la Fédération Française de Natation.
www.edf.fr



édito

Les chronos vont trembler !

Nous y sommes presque ! Dans quelques jours maintenant, Paris hébergera la première édition de l'Open EDF de Natation. Du jeudi 2 août au dimanche 5 août, plus de 400 nageurs d'envergure internationale, issus d'une vingtaine de pays, s'élanceront dans le bassin du Lagardère Paris Racing sur le site exceptionnel de la Croix Catelan. Aujourd'hui, j'en suis persuadé, tous les ingrédients sont réunis pour que l'on assiste à un spectacle exceptionnel au cœur de la ville lumière.

Preuve en a été faite à l'occasion des derniers championnats de France de Saint-Raphaël, du dimanche 24 juin au jeudi 28 juin. Sur la Côte d'Azur, les nageurs tricolores ont démontré que la troisième place de la France au classement des nations des Mondiaux de Melbourne ne devait rien au hasard. Laure Manaudou, de retour en France après son installation à Turin au mois de mai dernier, a retrouvé le chemin des podiums sans difficulté. Notre championne olympique remporte ainsi cinq titres nationaux sur 200 m, 400 m, 800 m nage libre, 50 m et 100 m dos. On ne peut également que s'incliner devant l'extraordinaire performance chronométrique du sprinter Alain Bernard sur 100 m nage libre. En 48"12, l'Antibois est entré dans l'histoire de la natation mondiale. Il figure désormais en bonne place aux côtés du Russe Alexander Popov, du Néerlandais Pieter Van Den Hoogenband ou de l'Italien Filippo Magnini.

Les "France" de Saint-Raphaël ont également permis d'assister à l'émergence d'une nouvelle génération de talents. Joanne Andraca, Mylène Lazare, Coralie Balmy, Justine Jaubert, Magali Rousseau, Camille Lacourt, Anthony Pannier, Clément Lefert, Benjamin Stasiulis, Kévin Trannoy... vous entendrez parler d'eux dans les années à venir. D'autant qu'ils peuvent s'appuyer sur l'expérience de leurs glorieux aînés. Malia Metella, Hugues Duboscq, Frédéric Bousquet, Sébastien Rouault ou Nicolas Rostoucher sauront, sans nul doute, les guider sur la voie du succès.

En ce mois de juillet, il convient également de saluer les performances des poloïstes tricolores. À commencer par l'équipe de France féminine qui s'est adjugée les championnats d'Europe B et qui entame ainsi son retour au sein de l'élite de la discipline. Enfin, comment occulter la performance de leurs compatriotes masculins aux Internationaux de France. Après la finale de la World League l'été dernier, les Bleus s'emparent de l'argent et affichent des ambitions à la hauteur de leur talent.

Le président,
Francis Luyce



Alain Bernard
(Ph. Abaca)

Sommaire

10		NAT'OURSE Les championnats de France 2007 Alain Bernard, Laure Manaudou, la nouvelle génération, l'analyse du DTN... Le point sur les "France" de Saint-Raphaël
28		DOSSIER La récupération en question Tous les nageurs, qu'ils soient de haut niveau ou simples amateurs, doivent s'aménager des phases de récupération
34		WATER-POLO Le CN Marseille vise l'Europe Une 29 ^e couronne nationale en poche, les poloïstes du CNM lorgnent désormais sur la prestigieuse Euroleague
		BRÈVES 4
		L'OPEN EDF - Francis Luyce présente l'événement 8
		REPORTAGE - Alain Bernard, cent d'anthologie 12
		INTERVIEW - "Alain évolue dans un cerle vertueux" 14
		REPORTAGE - Laure Manaudou, retour gagnant 16
		GALERIE PHOTOS - Les "France" en images 18
		INTERVIEW - L'analyse de Claude Fauquet 21
		PORTRAIT - Malia retrouve le sourire 22
		PORTRAIT - Balmy, dans le sillage des grandes 24
		PLONGEON - Claire Febvay, la renaissance 38
		NAT'SYNCHRO - Les remplaçantes entrent en scène 40
		DÉCOUVERTE - Enzo Maiorca, le vertige de la mer 44
		ARRÊT SUR UN CLUB - Tours de Force 46
		RÉSULTATS 49
		HUMOUR 50

NATATION MAGAZINE n°95 • Édité par la Fédération Française de Natation, 148, avenue Gambetta 75980 Paris Cedex 20 - Tél : 01.40.31.17.70 - Fax : 01.40.31.19.90 - www.ffnatation.fr • Numéro de commission paritaire 0909 G 8176 • Dépôt légal à parution • Directeur de la publication Francis Luyce • Rédacteur en chef Adrien Cadot • Rédacteurs Mathilde Lizé, Frédéric Ragot, Vincent Hild, Guillaume Deutsch • Comité de rédaction Louis Frédéric Doyez, Marie-Christine Ucciani, Claude Fauquet et les adjoints de la Direction Technique Nationale • Bande dessinée Studio Makma : Stéphane Boschart, Sébastien Hornbel • Maquette et réalisation Adrien Cadot, Mathilde Lizé • Impressions 3i Services 156 chaussée Pierre Curie 59200 Tourcoing - Tél : 03.20.94.40.62 • Régie publicitaire Horizons Natation, 148, avenue Gambetta 75980 Paris Cedex 20 - Tél : 01.40.31.40.35 • Vente au numéro 5 euros • Publicités et petites annonces au journal et tarifs sur demande natmag@ffnatation.fr

Brèves

Offre d'emploi

Le CNV (Cercle des Nageurs de Voreppe), près de Grenoble (Isère), 500 adhérents et 50 nageuses de nat synchro, recherche un entraîneur de natation synchronisée diplômé BEESAN pour le mois de septembre 2007. La charge horaire minimum serait de 10 heures par semaine, éventuellement plus. Contacts : Etienne et Sophie Million etienne.million@wanadoo.fr Tel. : 04.76.06.13.19.

Toujours plus de licenciés

Le Bureau fédéral, réuni le jeudi 14 juin au Siège de la Fédération française, a enregistré pas moins de 250 094 licenciés. L'an passé à la même époque, le nombre de licenciés s'établissait à 239 602. L'objectif de la FFN des 250 000 licences à l'issue de l'Olympiade 2005-2008 est donc d'ores et déjà atteint, alors que les activités de natation estivale sont en constante hausse. A ce rythme, l'augmentation sera significative en fin de saison.

Water-polo : encore Marseille

Le CNM conserve sa couronne nationale chez les hommes en dominant un Montpellier WP qui n'a jamais réussi à rentrer dans son match (Cf. page 34). Devant son public, le club phocéen s'offre donc son 29^e titre en élite. La petite finale qui départageait les 3^e et 4^e a enregistré la victoire de l'Olympic Nice face aux DFC Sète (14-6).

Le classement final s'établit donc ainsi :

1. CN Marseille ;
2. Montpellier WP ;
3. Olympic Nice Natation ;
4. DFC Sète ;
5. CN Noisy-le-Sec ;
6. Reims Natation 89 ;
7. SN Strasbourg ;
8. Aix-les-Bains ;
9. CN Livry-Gargan ;
10. SN Taverny 95.

Maître : Cambrai en 2008

Initialement prévue du jeudi 13 au dimanche 16 mars 2008, la programmation de la quatorzième édition des France des maîtres en bassin de 25 mètres, se tiendra finalement du jeudi 20 au dimanche 23 mars 2008, à Cambrai (Nord).

Les synchros à Rome

Début juin, les synchros tricolores avaient rendez-vous à Rome pour disputer la 12^e Coupe d'Europe. Le duo français, toujours composé de Lila Meeseman-Bakir et d'Apolline Dreyfuss, émerge à la 11^e place des finales. Le combiné, dans lequel la jeune Flore-Marine Rulleau a fait sa première apparition, termine à une encourageante quatrième place derrière la Russie, l'Italie et l'Ukraine. Les Russes s'adjugent, sans surprise, la médaille d'or dans chaque catégorie.

Erratum

Une erreur s'est glissée dans le dernier Natation Magazine (n°94, juin juillet). Page 30, dans l'article consacré à l'Open EDF de Natation à Paris (2-5 août 2007) la légende de la photographie rassemblant Christine Caron et Laure Manaudou est erronée. Christine Caron, vous l'aurez relevé, n'a pas été championne olympique du 100 m dos aux Jeux Olympiques d'Helsinki en 1952, mais médaillée d'argent de la distance aux Jeux de Tokyo douze ans plus tard, en 1964. Toutes nos excuses pour cette "bourde monumentale".

Eau Libre : coupe d'Europe à Sète



Sans surprise, l'étape de coupe d'Europe organisée à Sète le 1^{er} juillet est revenue à l'Allemand Thomas Lurz. Le champion du monde du 5 km a couvert les 10 km en 55'45"88. Il devance son compatriote Toni Franz, deuxième en 55'46"86. Le Français Julien Codevelle se hisse sur la troisième marche du podium en 55'52"88. On retiendra également la première sortie en eau libre de Nicolas Rostoucher (photo). Loin d'être ridicule, le nageur de Canet, double médaillé de bronze aux Euros 2006 de Budapest (400 m 4 nages et 1500 m nage libre), se classe dixième en 56'41"46. Chez les femmes, saluons la victoire de la Française Cathy Dietrich. La championne d'Europe en titre du 5 km s'impose avec brio en 58'41"43. Après quelques difficultés d'adaptation aux Mondiaux de Melbourne, la figure de proue de la longue distance féminine prend enfin la mesure de son potentiel.

Tu smashes ou tu plonges ?

C'est une anecdote pour le moins étrange, qui ravira tous les amateurs de sport et plus particulièrement les férus de natation. La Serbe Ana Ivanovic, finaliste des derniers Internationaux de Roland Garros, a dévoilé qu'elle s'était longtemps entraînée au tennis dans une piscine olympique vide. Au cours des années 1990, les structures sportives restaient à l'abandon dans une ex-Yougoslavie déchirée par la guerre. "Cela coûtait très cher de chauffer la piscine en hiver et peu de monde venait nager, se souvient la joueuse de tennis. La piscine a donc été vidée, ils ont mis des tapis au fond et construit deux courts de tennis. C'est là que j'ai grandi en m'entraînant." Les murs, qui se tenaient à seulement 45 cm des lignes extérieures, rendaient les coups croisés risqués à renvoyer, a confié la serbe de 19 ans.

Kate Ziegler chasse les records

La plus vieille marque mondiale de la natation féminine est passée de vie à trépas. Le 17 juin dernier, l'Américaine Kate Ziegler a battu le record du monde de sa compatriote Janet Evans sur 1500 m nage libre à l'occasion d'un meeting en Californie. Avec un chrono exceptionnel de 15'42"54, la double championne du monde des 800 m et 1500 m nage libre dépoussière l'ancienne marque mondiale, qui tenait depuis le 26 mars 1988, de près de dix secondes. Pour Janet Evans, la perte de ce record s'ajoute à celle déjà enregistrée l'an dernier sur 400 m nage libre par Laure Manaudou. Il ne reste désormais plus qu'un seul record du monde à l'Américaine, celui du 800 m, qui devient dès lors la plus ancienne marque internationale.



Water-polo : Internationaux de France
La 24^e édition des Internationaux de France, organisée à Marseille début juillet, s'est soldée par la victoire des Canadiens. Les Français s'adjugent la médaille d'argent. Classement : 1. Canada ; 2. France ; 3. Serbie ; 4. Turquie.

Plongeon : un Français en Chine

Invité par la Fédération chinoise, Michel Boussard, juge international en plongeon, participera aux championnats juniors de l'Empire du Milieu (11-15 août).

Water-polo : trois pour Nice

La saison de water-polo touche à sa fin et avec elle les titres de champions sont distribués. En cadet, l'Olympic Nice obtient son second titre consécutif, terminant en tête des finales interclubs devant Marseille, Aix-en-Provence et le NC Angérien. La cité de la Côte d'Azur glane son troisième trophée de la saison après les deux remportés chez les dames.

Philippe Viol récompensé

Le 24 avril dernier, "l'Association des écrivains sportifs" a décerné ses prix au journal l'Equipe. Philippe Viol, 27 fois international de water-polo professeur de sport devenu cadre technique de la Fédération Française de Natation, a reçu le prix de technique et pédagogie sportives (prix Marie-Thérèse Eyquem) pour son ouvrage *Water-polo* (éditions Atlantica, collection "Natation, points de connaissances").

Une info, une annonce, des questions ou des remarques ? Faites-en nous part sur natmag@ffnatation.fr

Euro B de water-polo : des Bleues au top



Déjà vainqueur du titre en 2003 à Nancy, les poloïstes françaises ont récidivé cette année pour l'Euro B qui se tenait en République Tchèque. Favorite d'un tournoi qu'elles avaient à cœur de remporter, les Bleues ont parfaitement su maîtriser leur compétition. Les phases de poules passées sans problème, elles ont retrouvé la République Tchèque en demi pour un remake de la finale 2003. Bien aidée par la gardienne Céline Charrier qui a épuisé les attaquantes adverses par ses arrêts décisifs, les Bleues ont dominé les Tchèques devant leur public, retrouvant la Grande-Bretagne en finale. Vanessa Hernandez s'est même payé le luxe de recevoir la récompense de meilleure joueuse du tournoi. "Les filles peuvent être contentes d'elles, elles ont joué avec un esprit club très important pour la suite. C'est vraiment une équipe soudée qui apprécie de jouer ensemble", confie Christophe Bachelier, coach des tricolores. Elles ont montré qu'elles méritent de jouer dans la cour des grandes". Composée de jeunes joueuses qui confirment à chaque sortie internationale l'étendu de leur potentiel, l'équipe de France féminine a décemment de beaux jours devant elle !

À DÉCOUVRIR ENTRE DEUX LONGUEURS...

■ A chacun sa silhouette !



Dans ses deux ouvrages, Jérôme Pagès s'attaque au Morpho Fitness, c'est-à-dire à un programme sportif adapté aux caractéristiques physiques et génétiques de chacun. L'auteur définit sept morphotypes pour les hommes et sept pour les femmes. Dans chaque livre, il développe un programme personnalisé comprenant des exercices adaptés à chacun des morphotypes. Présentés sous forme de fiches pratiques et illustrées, ces ouvrages peuvent vous aider à retrouver le bien-être dans un corps tonique et harmonieux.

Jérôme Pagès, *Une silhouette de rêve pour Elle. Méthode Morpho Fitness* et *Un corps d'athlète pour Lui. Méthode Morpho Fitness*. Edition Amphora, 224 pages, 22,5 euros.



Et si l'eau avait un plus?



RECOMMANDÉE PAR



POWERADE® aqua+

De l'eau et du sodium pour vous réhydrater plus rapidement.

Powerade Aqua+ est une boisson diététique de l'effort aromatisée citron vert

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr



Michael Klim
tire sa révérence

Grand ami de Ian Thorpe, Michael Klim a annoncé fin juin qu'il mettait un terme à sa carrière à un an seulement des Jeux Olympiques de Pékin de 2008. Le nageur de 29 ans, multiple champion olympique, ne sera donc pas le premier athlète australien à participer à quatre olympiades de suite. "Je veux bien aller aux J.O. et essayer de remporter des médailles d'or et battre des records du monde pour mon pays mais je n'ai plus l'impression d'avoir encore ça en moi", a déclaré celui qui a détenu les records du monde du 100 m nage libre et du 100 m papillon, des relais 4x100 m et 4x200 m nage libre. "J'aurais probablement pu me forcer pour

une année supplémentaire juste pour me qualifier et être le seul nageur australien à participer à quatre Jeux Olympiques, mais j'ai eu le sentiment que je ne l'aurais pas fait pour de bonnes raisons". Michael Klim achève donc une carrière sportive ponctuée de six médailles olympiques, dont deux médailles d'or aux relais 4x100 m et 4x200 m nage libre à Sydney en 2000. Il a également empoché les titres de champion du monde du 100 m papillon, du 200 m nage libre, des relais 4x200 m nage libre et 4x100 m 4 nages en 1998 à Perth (Australie) et les relais 4x100 m et 4x200 m nage libre lors des championnats du monde de 2001 à Fukuoka.

Eau libre : Muller championne d'Europe
 Championne du monde juniors l'été dernier sur 1500 m nage libre à Rio de Janeiro, Aurélie Muller a conquis, le 6 juillet à Milan (Italie), le titre de championne d'Europe junior du 5 km en 1h02'49"60. Maryline Cadour et Christel Chiboust se classent, quant à elles, 12^e et 16^e de cette épreuve continentale. Pas de podium pour les garçons, mais de prometteuses sorties. Mikael Dubief et Charlie Dubief se hissent, en effet, aux 9^e et 10^e rangs européens.

L'Irlande voit grand
 Mieux vaut tard que jamais ! L'Irlande du Nord vient de lancer la construction de sa première piscine olympique de 50 mètres. Le bassin de dix lignes d'eau devrait être opérationnel en 2010 et il pourrait héberger les stages de certaines équipes étrangères en préparation pour les Jeux Olympiques de Londres de 2012.

Un maillot à 60 000 euros

Le 5 juillet dernier, la boutique Ginza Tanaka de Tokyo a présenté un maillot de bain en or pur. Conçu par un joaillier japonais en fil d'or de 24 carats, le maillot, à dos ouvert et décollé plongeant, pèse 500 grammes et s'affiche à 10 millions de yens, soit environ 60 000 euros, dans la boutique. "La technique de fabrication de ces vêtements remonte à plus de 1300 ans (...) La robe et le maillot de bain peuvent se porter normalement comme n'importe quel autre vêtement, mais doivent être traités comme des bijoux et ne devraient donc pas être lavés à la machine", a rappelé une porte-parole à la presse.



AGENDA

- Natation course
- Eau libre
- Plongeon
- Natation synchronisée
- Water-polo
- Maîtres

- 29 JUILLET-5 AOÛT**
 ■ International Len Training Camp, à Riccione (Italie)
- 2 AOÛT**
 ■ Etape 19 de la Coupe de France 2007 (qualificative pour les championnats du monde 2008), à Lodève (Hérault)
- 2-5 AOÛT**
 ■ **Open EDF de Natation à Paris**
 ■ Tournoi 6 nations messieurs (FRA, RUS, ROM, NED, ISR, AUS), à Netanya (Israël)
 ■ 17^e Coupe de la COMEN, à Genève (Suisse)
- 4 AOÛT**
 ■ Etape 8 du Grand Prix Fina marathon 2007, à Memphremagog (Canada)
 ■ Etape 20 de la Coupe de France 2007, à Lodève (Hérault)
- 5-12 AOÛT**
 ■ Championnats d'Europe filles 1989, à Patras (Grèce)
- 8-12 AOÛT**
 ■ Tournoi international d'Obrenovac garçons 1992 (SRB, GRE, HUN, MNE, CRO, ITA, SVK, FRA), à Obrenovac (Serbie)
- 9-14 AOÛT**
 ■ 24^e Universiades, à Bangkok (Thaïlande)
- 11 AOÛT**
 ■ Étape 7 de la Coupe d'Europe 2007, à Navia (Espagne)
 ■ Étape 8 de la Coupe d'Europe 2007, à Stavoren (Pays-Bas)
 ■ Etape 9 du Grand Prix Fina marathon 2007, à Atlantic City (États-Unis)
- 12 AOÛT**
 ■ Etape 21 de la Coupe de France 2007, à Gérardmer (Vosges)
- 18-27 AOÛT**
 ■ Mondiaux juniors garçons 20 ans, à Los Angeles (États-Unis)
- 22-26 AOÛT**
 ■ Danube cup messieurs (GRE, MNE, ITA, HUN, NED, FRA, GER, SVK), à Novaky (Slovaquie)
- 25-26 AOÛT**
 ■ 10^e Coupe de France estivale, à Langon (Gironde)
- 25 AOÛT**
 ■ Etape 7 de la Coupe du Monde Marathon (10 km), à Vienne (Autriche)
 ■ Etape 22 de la Coupe de France 2007, à Compiègne (Oise)
- 26 AOÛT**
 ■ Etape 23 de la Coupe de France 2007, à Attichy (Oise)
- 27 AOÛT**
 ■ Etape 24 de la Coupe de France 2007, à Sète (Hérault)
- 28 AOÛT - 2 SEPTEMBRE**
 ■ 11^e championnats d'Europe (natation course, plongeon et eau libre) à Kranj et à Bled (Slovénie)
- 30 AOÛT - 2 SEPTEMBRE**
 ■ Vikelas Cup garçons 1989 (GRE, SRB, TUR, FRA), à Syros (Grèce)
- 2 SEPTEMBRE**
 ■ Finale de la Coupe d'Europe 2007, à Mersin (Turquie)
 ■ Etape 25 de la Coupe de France 2007, à Redon (Ille-et-Vilaine)

Open EDF

L'Open sur France Télévisions

Le premier Open EDF de natation organisé du jeudi 2 au dimanche 5 août à la Croix Catelan, sur le site du Lagardère Paris Racing, sera retransmis en direct sur France 4, une des chaînes du groupe France Télévisions sur la TNT. A l'exception du dimanche, où les épreuves seront retransmises entre 16h et 18h, vous pourrez suivre les champions de la natation française et internationale entre 17h et 19h.

RMC partenaire de la FFN

Le jeudi 5 juillet, Francis Luycy, président de la Fédération Française de Natation, et Franck Lanoux, directeur général de RMC, ont signé un partenariat pour trois années. RMC, première radio de France chez les passionnés de sport, devient également un partenaire média de l'Open EDF aux côtés de 20 minutes et d'Eurovision.

Les engagés tricolores

Au total, 47 nageurs français prendront part à l'Open EDF de natation à Paris du 2 au 5 août prochain.

► Les 24 Françaises

Joanne Andraca (AC Hyerois), Fanny Babou (CNS St Esteve), Coralie Balmy (Dauphins du TOEC), Diane Bul-Duyet (Olympique Nourméa), Alexiane Castel (Dauphins du TOEC), Céline Couderc (CN Alès), Sophie De Ronchi (ES Massy), Sophie Huber (CN Sarreguemines), Justine Jaubert (AC Hyerois), Marie Jugnet (CN Cannes), Mylène Lazare (ASPTT Montpellier), Anne-Sophie Le Paranthoen (CN Marseille), Laure Manaudou (Canet 66), Malia Metella (Dauphins du TOEC), Aurore Mongel (Mulhouse ON), Camille Muffat (ON Nice), Charlène Neufcoeur (Charleville-Mézières), Audrey Parra (NC Echirolles), Alena Popchanka (CS Clichy), Alexandra Putra (Dauphins du TOEC), Ingrid Sabourin (Sarcelles Natation), Hanna Lorgéil-Shcherba (CS Clichy), Angéla Tavernier (CN Marseille), Cylia Vabre (Lyon Natation).

► Les 23 Français

Alain Bernard (CN Antibes), Sébastien Bodet (Lagardère Paris Racing), Frédéric Bousquet (CN Marseille), Tony De Pellegrini (Avrion Bayonnais), Hugues Duboscq (CN Le Havre), Sébastien Fraysse SN Versailles), Antoine Galavfine (SFO Courbevoie), Fabien Gilot (CN Marseille), Fabien Horth (Pontault Roissy), Joris Hustache (CN Antibes), Christophe Lebon (CN Antibes), Clément Lefert (ON Nice), Matthieu Madelaine (CN Antibes), Romain Maire (Dijon Natation), David Maitre (CS Clichy), Grégory Mallet (CN Marseille), Julien Nicolardot (Mulhouse ON), Anthony Pannier (Braud Saint-Louis), Sébastien Rouault (St-Germain-en-Laye), Romain Sassot (Lyon Natation), Christophe Soulier (Montpellier ANUC), Thibault Sudrie (Lille Metropole), Kévin Tranroy (UN Compiègne).

Dans quelques jours, Paris accueillera le premier Open EDF de Natation. Du jeudi 2 août au dimanche 5 août 2007, plus de 400 nageurs, issus de plus de vingt de pays, s'affronteront devant un public français qui goûte à nouveau aux joutes internationales. Tour d'horizon de l'événement en compagnie de Francis Luycy, Président de la Fédération Française de Natation.

Qu'est-ce qui a motivé l'organisation de l'Open EDF de natation à Paris ?

Depuis les championnats d'Europe de Strasbourg en 1987, la France n'a plus hébergé la moindre échéance d'envergure internationale sur son territoire. Il y a bien eu les étapes de coupe du monde, mais c'était épisodique. Il est temps désormais que la France dispose d'un événement mondial et que les nageurs tricolores s'expriment devant leur public. D'autant que nous connaissons une spirale inflationniste de résultats entre autres depuis les Jeux Olympiques d'Athènes en 2004, les championnats du Monde de Montréal en 2005, de Melbourne en 2006, où nous avons terminé troisième nation au classement des épreuves de natation course et cinquième nation au général en 2006. En 2008, j'en suis persuadé, les Jeux de Pékin vont entériner l'émergence de la France sur la scène internationale.

L'effet Manaudou, des succès sportifs dans les plus grandes compétitions mondiales, l'Open EDF de natation et l'édification du centre aquatique d'Aubervilliers en 2010, la natation française connaît une embelle impressionnante.

La conjoncture actuelle nous est favorable, mais il ne faudrait surtout pas oublier ce qui a été accompli par le passé. Nos fondations sont solides ! Je pense que la natation française se découvre de jour en jour. Pour preuve, les 5 à 25 % d'auditeurs recensés par l'audimat de la télévision française à l'occasion des derniers Mondiaux de Melbourne, en

mars 2007. Aujourd'hui, les nageurs tricolores méritent d'évoluer devant leurs supporters.

Quelles retombées peut-on attendre de l'Open EDF de natation ?

L'an passé, nous apparaissons au cinquième rang des Fédérations Françaises selon un sondage journalistique dans un hebdomadaire national, selon le chiffre des points, la différence ne se

jouait qu'au niveau de la notoriété d'un événement de prestige. C'est désormais chose faite.

L'espace d'un moment, la tenue de l'Open EDF de natation entre la Croix Catelan et le Stade de France. Finalement, l'événement se tiendra sur le site du Lagardère Paris Racing, dans le bois de Boulogne. Quelles raisons ont motivé ce choix ?

Je crois qu'organiser une com-

“Les nageurs tricolores méritent d'évoluer devant leurs supporters”

pétition au Stade de France représente un investissement financier colossal. En outre, en Europe, les anciennes expériences n'ont pas toujours été concluantes. Et quand on connaît la qualité exceptionnelle du site de la Croix Catelan, au cœur de la capitale, à seulement 10 minutes de l'Arc de Triomphe, le choix devient évident. De plus, les équipements sont parfaitement adaptés : un bassin de 50x25 mètres (10 couloirs), un autre de récupération et des espaces verts de très grandes qualités.

Vous avez souligné à de nombreuses reprises : l'Open EDF de natation ne sera pas une compétition sans lendemain. Il y aura donc bien une seconde édition dès 2008 ?

En effet, nous souhaitons pérenniser ce grand événement de natation à Paris. Il y aura donc bien un rendez-vous mondial en 2008, une “revanche” des Jeux Olympiques de Pékin. La première édition est toujours difficile à mettre en œuvre, mais avec l'expérience les prochaines échéances

parisiennes seront nettement plus faciles à organiser. Aujourd'hui, tous les ingrédients sont réunis pour que l'Open s'inscrive dans la durée : des équipements de qualité, un site exceptionnel, des nageurs de renommée mondiale, des partenaires de standing et le soutien de la Ligue Européenne de Natation.

Quelle est l'implication de la Fédération française ?

Tous les services et les acteurs de la Fédération sont mobilisés. Au



soir du dimanche 5 août 2007, je tiendrais d'ailleurs des propos élogieux pour tous ceux et toutes celles qui ont participé au projet. D'un point de vue financier, le budget global est supérieur à un million d'euros avec pour sponsor titre EDF, Etat, Région, Mairie de Paris, la Fédération Française de Natation, sur ses fonds propres, les institutions publiques ainsi que par différents sponsors privés.

Laure Manaudou, après un premier retour réussi dans les bassins français lors des derniers championnats de France de Saint-Raphaël, sera la tête d'affiche de l'équipe de France de natation à Paris...

Je m'en réjouis. Je n'ai jamais été inquiet pour Laure. Je le répète, il faut mieux agir que subir. La Fédération Française de Natation a toujours soutenu Laure Manaudou. Après Saint-Raphaël, je sais qu'elle aura à cœur de briller devant les supporters français venus très nombreux l'encourager.

Sportivement, qu'attendez-vous de l'événement ?

J'aimerais qu'un ou plusieurs records soient battus - de France d'Europe et parfois du monde. J'attends aussi beaucoup du somptueux duel du 100 m nage libre opposant le double champion du monde italien Filippo Magnini à l'Antibois Alain Bernard. Depuis les championnats de France de Saint-Raphaël, ils détiennent ex-aequo la deuxième meilleure performance mondiale de tous les temps en 48''12. A tous ceux qui y croient, je passe ce message : le fondement du talent : c'est l'envie !

Recueilli par A. C.



Ph. Abacast/Souhier

Championnats de France
Saint-Raphaël, 24-28 juin

En bleu de chauffe

Du vent, de la pluie et des températures dignes de l'hiver, la France a connu une première semaine estivale pour le moins capricieuse. Les rayons du soleil n'ont finalement percé que sur la Côte d'Azur, comme si l'astre solaire souhaitait saluer à sa manière le retour de Laure Manaudou dans les bassins français. Près de deux mois après son départ de Canet-en-Roussillon, la sportive préférée des Français s'est adjugée cinq couronnes nationales aux championnats de France de Saint-Raphaël. Sans trembler, avec la détermination des grands de ce monde, la protégée de Paolo Penso a surtout signé des chronos rassurants qui démontrent que la grande brune n'a pas entamé son formidable potentiel. Si Laure Manaudou a fait des vagues dans le bassin raphaëlois, le sprinter Alain Bernard a déclenché un véritable ouragan. L'Antibois, entraîné depuis sept ans par Denis Auguin, est devenu le deuxième performer de l'histoire du 100 m nage libre en couvrant la distance reine en 48"12. On retiendra également les retours en forme de Malia Metella, Frédéric Bousquet et Hugues Duboscq, ainsi que la confirmation des talents bruts que sont Sébastien Rouault, Coralie Balmy, Camille Lacourt, Fabien Gilot, Grégory Mallet, Benjamin Staliusis, Sophie Huber et Camille Muffat. Revue d'effectif à un an des Jeux Olympiques de Pékin en 2008.

Cent d'anthologie

A Saint-Raphaël, Alain Bernard est entré à toute vitesse dans l'histoire de la distance reine de la natation. Après un alléchant 48"56, réalisé début juin lors de l'étape du Mare Nostrum à Canet-en-Roussillon, l'Antibois de 24 ans a, en effet, de nouveau repoussé ses limites en 48"12. Jusqu'à présent, seul le "Néerlandais volant" Pieter Van den Hoogenband a fait mieux en portant le record du monde à 47"84. À un an des Jeux de Pékin, le Français se positionne comme un sérieux prétendant au podium olympique.

D'un coup, le silence se fait. Le public, conscient de l'enjeu et de l'importance de l'instant, retient son souffle. Les huit gladiateurs du 100 m nage libre, l'épreuve reine de la natation mondiale, s'apprentent à entrer dans l'arène. La joute sera brève. En moins d'une minute d'un combat terrifiant, les costauds du sprint vont se rendre coup pour coup. Un simple aller retour objet de toutes les attentions, de tous les regards, qui n'empêchent pas Alain Bernard de distribuer sourires et gestes amicaux sur l'aire de départ. Le grand blond est détendu, presque imperméable à la tension ambiante. "Dans la chambre d'appel, j'étais calme, serein, acquiesce-t-il. Bien sûr, la pression est là, mais ce n'est pas un poids. Elle me donne des ailes et me permet de me transcender. En fait, j'ai davantage eu le trac toute la journée. Je me languissais de me retrouver sur le plot de départ."

Le start retentit enfin. Le champion se plie, étend ses 1,96 mètres et pénètre dans les eaux de son exploit. Aussitôt, Alain Bernard prend la direction des opérations. Haut sur l'eau, puissant dans sa nage, l'Antibois maltraite ses rivaux dans un premier 50 mètres de haut standing. Le retour est tout aussi impressionnant. L'élève de Denis Auguin, avec l'assu-

rance de son idole Alexander Popov, creuse l'écart avec ses adversaires et s'en va arrêter le chrono sur un exceptionnel 48"12. Deuxième meilleure performance de tous les temps, ex-aequo avec le double champion du monde italien Filippo Magnini, record de France (ancien record par lui-même en 48"56 le 9 juin 2007 à Canet-en-Roussillon), Alain Bernard vient de signer une entrée tonitruante dans le gotha du sprint mondial.

"D'emblée, les sensations étaient bonnes, se remémore l'Antibois. J'étais bien dans ma nage, en confiance. Depuis le

Ses adversaires, conscients de la performance historique que vient de signer leur compatriote, se pressent autour de lui. Grégory Mallet, Frédéric Bousquet et Fabien Gilot, prétendants au relais 4x100 m nage libre qui s'alignera aux prochains Jeux Olympiques de Pékin, félicitent chaleureusement le héros du jour. La rivalité qui existe entre eux sur le plot de départ n'a plus court à l'arrivée. "C'est fantastique de pouvoir se tirer la bourre lors des championnats de France et d'être unis vers un même objectif en équipe de France", admet dans un sourire Alain Bernard.

"Certains affirment que mon éclosion est tardive. Je fais mon chemin à mon rythme, sans me comparer aux autres nageurs."

début de l'année, j'ai mes repères. Je n'ai pas nagé au dessus des 50 secondes, c'est un signe de régularité." Une dynamique exceptionnelle qui lui a permis d'améliorer cinq records de France en l'espace de cinq mois (un en petit bassin sur 100 m nage libre et quatre en grand bassin sur 50 et 100 m nage libre).

A l'arrivée, le géant ne dissimule pas sa joie. Assis sur une ligne d'eau, il serre les poings et brandit rageusement les bras. Un signe en direction de sa famille. Le public est debout, il savoure.

Quelques minutes plus tard, en conférence de presse, l'Antibois, cerné par son entraîneur Denis Auguin et par le DTN Claude Fauquet, revient calmement sur sa performance. Ne cherchez pas la moindre trace de jubilation. Le sprinter est du genre modeste. Pas de suffisance ou de triomphalisme, Alain Bernard est "un mec gentil, sympa, accessible qui ne perd pas la tête", explique-t-il lorsque on lui demande de se présenter. Et quand vient le moment d'analyser son exceptionnel chrono, le Sudiste, rejoint par Franck Esposito (directeur sportif du Cercle des nageurs d'Antibes), reste fidèle à son

credo : "light" et sobre. "C'est vraiment une belle performance, consent-il tout de même. Je savoure l'instant, mais je mesure aussi le chemin qu'il me reste à parcourir. Je ne veux surtout pas me contenter de ça, il faut continuer à travailler." Sourire entendu de Denis Auguin, maître d'œuvre de cette prestation d'anthologie (cf. interview pages 14 & 15). "Il faut savoir que pour atteindre ce niveau, nous passons par des moments difficiles, poursuit Alain Bernard. Je ne boude pas mon plaisir, mais je vise toujours plus haut." A 24 ans, le natif d'Aubagne est décidément en pleine ascension. "Certains affirment que mon éclosion est tardive. Je fais mon chemin à mon rythme, sans me comparer aux autres nageurs. L'important c'est d'être au rendez-vous le jour J." Autant dire le 8 août 2008, date d'ouverture des épreuves de natation aux Jeux Olympiques de Pékin. Pour l'heure, le grand blond d'Antibes reste concentré sur son objectif de la saison : "l'Open EDF de natation à Paris. Ce sera ma dernière compétition de la saison et il faudra être au rendez-vous car la concurrence étrangère sera relevée." Un ultime galop qui n'aura rien d'un essai et qui pourrait encore nous réserver de belles surprises.

A Saint-Raphaël, Adrien Cadot

Denis Auguin : “Alain évolue dans un cercle vertueux”

Denis Auguin, entraîneur du sprinter Alain Bernard au Cercle des Nageurs d'Antibes, n'est pas homme à s'extasier facilement. Les chronos qu'a signé son protégé sur 50 m (21"76, RF) et sur 100 m nage libre (48"12, RF) aux championnats de France de Saint-Raphaël ont pourtant ébranlé le technicien de 36 ans. Entretien.

Denis, 48"12 sur 100 m nage libre, deuxième meilleure performance mondiale de tous les temps ex-aequo avec le double champion du monde italien Filippo Magnini, votre poulain Alain Bernard entre dans l'histoire de la distance reine par la grande porte.

En fait, j'ai vraiment eu peur qu'Alain explose dans les derniers mètres. Finalement, la conclusion est belle, riche en émotion. Il ne faut pourtant pas s'emballer. C'est un bon chrono, mais pas un record du monde. Depuis sept ans, il progresse physiquement et mentalement. Aujourd'hui, Alain évolue dans un cercle vertueux en réalisant de bons entraînements qui se concrétisent en compétition. Il faut maintenir cette alchimie.

Nous avons laissé Alain abattu par sa prestation aux championnats du monde de Melbourne (neuvième du 100 m nage libre, ndr). On le retrouve conquérant au mois de juin lors de l'étape du Mare Nostrum à Canet et à l'occasion des "France" de Saint-Raphaël. Que s'est-il passé dans ce laps de temps ?

Après les Mondiaux, Alain n'a pas coupé. Il s'est aligné au meeting de Nouvelle-Calédonie, où il a d'ailleurs battu le record

Des séances qui portent leurs fruits puisque Alain a rafraîchi aux "France" de Saint-Raphaël les marques nationales des 50 et 100 m nage libre.

Effectivement, c'est une belle récompense, mais c'est une surprise. Comme pour le meeting à Nouméa en avril dernier, rien n'a été prémédité. Le plus important aujourd'hui c'est qu'Alain accumule les courses et les compétitions. Nous sommes d'ores et déjà projetés vers les Jeux Olympiques de Pékin. Dans cette perspective, Alain doit s'imposer face à ses adversaires, marquer les esprits et gagner des courses pour engranger de l'expérience.

L'expérience, c'est justement ce qui lui a fait défaut lors des derniers Mondiaux de Melbourne. Neuvième du 100 m nage libre, Alain échoue aux portes de la finale après avoir relâché son effort à l'approche du mur. La déception est-elle digérée ?

Nous en avons parlé plusieurs fois... Il ne sait pas pourquoi il relâche. Je crois qu'il se sentait bien, peut-être trop bien même. La facilité l'a rattrapé et la différence est telle entre les Mondiaux et les Euros que cela ne pardonne pas. Aujourd'hui, c'est derrière lui, la page est tournée.

D'un point de vue technique, dans quels domaines Alain doit-il progresser pour rivaliser avec les ténors internationaux ?

En technique de nage pure, Alain est dans les meilleurs mondiaux. En revanche ses départs sont instables et fluctuants. Il faut corriger cela pour gagner en régularité, mais de manière générale Alain est très facile à coacher. Il faut juste prendre le temps de lui expliquer l'intérêt de telle ou telle séance. Il a besoin de comprendre, de savoir dans quelle direction on avance.

Et qu'en est-il des couléés ? Depuis les championnats du monde de Melbourne on parle beaucoup des progrès américains dans ce domaine.

Il faut impérativement faire la différence entre les Américains Michael Phelps, Ryan Lochte et les autres... Tous les nageurs ne sont pas capables de faire des couléés de

15 mètres. Alain ne va pas vite sous l'eau, mais il est dans les trois ou quatre meilleurs vireurs du monde.

Objectivement, quelle est la valeur chronométrique d'Alain ?

En général, j'évite de réfléchir en terme de chronos... On en parle peu entre nous et lorsqu'on l'a fait, cela ne s'est pas toujours très bien passé. Aux championnats d'Europe de Budapest (août 2006, ndr) il voulait faire moins de 49"00 et au final il signe 49"47 et termine huitième.

Alain est aujourd'hui âgé de 24 ans. À l'inverse d'autres sprinters, sa maturité semble s'être révélée sur le tard. Comment l'expliquez-vous ?

Alain a explosé sur le tard, c'est indéniable. Je pense que c'est un nageur qui évolue à son rythme, il prend le temps d'analyser et de comprendre. À l'heure actuelle son mode de fonctionnement lui permet de ne jamais stagner, il est constamment en progression.

Depuis la coupe de France à Lyon, en février dernier, Alain a battu cinq records nationaux (un en petit bassin et quatre à l'étage supérieur). Comment gérez-vous cette soudaine exposition médiatique ?

Après la coupe de France à Lyon, nous avons reçu une avalanche de demandes, notamment de la part des télévisions. Heureusement, nous pouvons compter sur l'expérience de Franck Esposito (directeur sportif du Cercle des nageurs d'Antibes, ndr) dans ce domaine. Il a tout organisé et il a veillé à ce que cela n'interfère pas dans la préparation des Mondiaux de Melbourne. Alain apprécie ces sollicitations, c'est une récompense pour tout le travail effectué, mais il sait aussi que l'on ne peut pas toujours répondre par l'affirmative.

Pour finir, on a le sentiment que les relais en équipe de France lui tiennent particulièrement à cœur. C'est d'ailleurs avec ses compatriotes du relais qu'il s'est forgé, pour l'heure, son palmarès international.

C'est vrai que c'est quelque chose d'important. N'oublions pas que les relais lui ont permis d'intégrer l'équipe de France. En plus, Alain est un nageur habitué d'un excellent esprit collectif. Il aime le fait d'être en concurrence avec les sprinters tricolores toute l'année et de les retrouver autour d'un objectif commun lors des échéances mondiales.

Recueilli par A. C.

(1) A 24 ans, Alain Bernard évolue aujourd'hui sous les projecteurs de la natation mondiale.

(2) Le deuxième performer de l'histoire du 100 m nage libre (48"12) en action lors des "France" de Saint-Raphaël.

(3) Denis Auguin supervise le sprinter antibois depuis maintenant sept ans.



Ph. Abaca/S. Kempinaire

Ph. Abaca/S. Kempinaire

Ph. G. Deutsch

Championnats de France, Saint-Raphaël (24-28 juin)

Retour gagnant

Près de deux mois après avoir quitté Philippe Lucas, son entraîneur emblématique, pour rejoindre le club de LaPresse à Turin, Laure Manaudou renouait avec le public français aux championnats de France de Saint-Raphaël avec seulement six semaines d'entraînement en guise de préparation. Six semaines de travail réduites à la portion congrue puisque le 27 mai dernier, la Française de 20 ans se donnait une micro-fracture du métatarse du pied gauche, enrayant son nouveau cycle d'entraînement auprès de Paolo Penso, son mentor transalpin. En décrochant cinq titres nationaux (200, 400, 800 m nage libre, 50 et 100 m dos) la double championne du monde de Melbourne (200 et 400 m nage libre), désignée pour la seconde fois sportive préférée des Français par l'Equipe Magazine, a démontré qu'elle demeurait une nageuse d'exception. Retour sur sa semaine de compétition.



Ph. Abacaris / Kempinaire

Pression, tension & stress...

Un public tout acquis à sa cause, impatient d'assister aux nouveaux exploits de la reine des bassins. Des journalistes attentifs et soucieux de décortiquer les prestations de la double championne du monde (200 et 400 m nage libre). Laure Manaudou était attendue à Saint-Raphaël. "C'est vrai que j'étais un peu inquiète au moment d'aborder la compétition, reconnaît le phénomène de la natation tricolore. Je ne savais pas de quelle manière j'allais me comporter dans l'eau et beaucoup de monde m'attendait au tournant. Avant la finale du 400 m nage libre, j'ai parlé avec Frédéric Bousquet. Je lui ai fait part de mon stress. Il m'a dit que cela me serait peut-être bénéfique." Son chrono (4'03''38) a rassuré les sceptiques. Désormais, comme le réclame son ancien mentor Philippe Lucas : "Il faut la laisser tranquille. Laure doit travailler. A Saint-Raphaël, elle a démontré qu'elle avait du caractère et qu'elle demeure une grande championne."

Ph. Abacaris



Seule en pleine lumière...

En quittant Canet-en-Roussillon pour Turin, la championne olympique du 400 m nage libre n'a pas seulement pris ses distances avec son médiatique entraîneur, Philippe Lucas, elle a surtout opté pour de nouvelles méthodes d'entraînement. "Laure passe d'un système intensif à un système de responsabilisation", explique le directeur technique national Claude Fauquet. A Saint-Raphaël, contrairement aux précédentes saisons, la sportive préférée des Français a affronté seule les multiples et incessantes sollicitations des médias. Adepte des apparitions furtives, Laure Manaudou a pris le temps à Saint-Raphaël de rencontrer son public. Mercredi 27 juin, la grande brune s'est même offerte un bain de foule et une séance improvisée de dédicaces. "Aujourd'hui, j'estime qu'il est temps que je me prenne en charge. C'est mieux que je sois toute seule devant tout le monde plutôt qu'il y ait un entraîneur avec moi." Qu'on se le dise, la Laure Manaudou nouvelle est arrivée !



Ph. Abacaris / Kempinaire

Dur au mal...

"Une course difficile, j'ai eu mal aux jambes", admet Laure Manaudou à l'issue de sa victoire sur 200 m nage libre (1'57''48). "Cela fait maintenant un mois et demi que je n'ai plus fait de musculation. Je le ressens dans l'eau, je suis moins puissante. Il faut que je m'y remette pour l'Open EDF de natation." Pour éviter les efforts superflus et assurer son 200 m nage libre, la Française a d'ailleurs déclaré forfait sur 200 m 4 nages. "Je voulais vraiment réussir mon 200 m", acquiesce la championne olympique. "Je n'avais pas d'objectif chronométrique, mais je visais tout de même un bon temps. De manière générale, je pars moins vite qu'avant. J'essaie de voir de quelle manière je peux gérer mes courses. Ce n'est pas simple parce que je me retiens un peu, mais je n'ai pas la fraîcheur physique pour attaquer davantage."



Ph. Abacaris / Kempinaire

La reine, c'est elle...

En dépit du public, de la pression, de la fatigue et des nouvelles méthodes d'entraînement qu'elle inaugure à Turin depuis le mois de mai 2007, Laure Manaudou s'est octroyée cinq couronnes nationales dans le bassin raphaëlois. Troisième du 200 m papillon, distance sur laquelle elle souhaitait s'essayer, la grande brune s'impose en revanche brillamment sur 200 et 400 m nage libre, mais plus laborieusement sur 800 m nage libre, 50 et 100 m dos. "Je repars fatiguée de Saint-Raphaël, consent la double championne du monde de Melbourne. Mais j'ai pris beaucoup de plaisir à nager comme à revoir tous les nageurs de mon club. Les Jeux de Pékin je n'y pense pas pour l'instant. Mes concurrentes étrangères non plus. On me dit que Ziegler a fait 4'05 sur 400 m et qu'elle a battu le record du monde du 800 m, c'est bien, mais mon but c'est de continuer à progresser dans l'eau. Cette saison, il me reste l'Open de natation puis je serai en vacances. Chaque chose en son temps..."



Ph. Abacast / Kempinaire

◀ A Saint-Raphaël, le Marseillais Fabien Gilot est passé par toutes les sensations. La joie d'abord d'une médaille d'argent sur 100 m nage libre en 48"85, record personnel. L'extase en finale du 4x100 m nage libre avec un chrono exceptionnel de 48"49, sixième meilleure performance mondiale de l'année. En revanche, le natif de Denain, grand favori du 200 m nage libre, a encaissé un sévère coup de bambou. Il termine finalement huitième et dernier de la finale en 1'52"82, à quatre secondes de son record personnel en 1'48"80. "J'ai eu un coup de fatigue. J'avais les jambes lourdes dès le premier 50 mètres, constate le sprinter. "A mi-course, j'ai senti que ça accélérerait, mais je n'ai pas pu suivre. J'ai fini comme j'ai pu. C'est dur, je paie sans doute les efforts du début de semaine." La victorieuse est revenue à l'autre Marseillais Grégory Mallet. En 1'49"73, le Sudiste devance les Mulhousiens Amaury Leveaux (1'49"81) et Benjamin Stasiulis (1'49"83) et empoche son premier titre national senior.



Ph. Abacast / Kempinaire

◀ L'or, l'argent et le bronze... Sur la Côte d'Azur, la souriante Esther Baron a goûté à tous les métaux. L'or sur 200 m dos (2'10"69), distance sur laquelle la Choletaise est championne d'Europe en titre, l'argent sur 100 m dos (1'01"71), dans le sillage de sa copine Laure Manaudou, et le bronze sur 50 m dos (29"43). Une récolte rassurante pour celle qui souffre depuis plusieurs mois d'une tendinite handicapante à l'aîne. "Mon problème de hanche me gêne pour les virages et les coulées, mais cela ne m'empêche pas de nager vite, assène la dossiste de Philippe Lucas à Canet. Je ne craignais pas d'affronter Laure dans les épreuves de dos. C'est une adversaire comme les autres. Je pense qu'elle a montré à tout le monde qu'elle peut toujours nager vite. Elle manque encore d'entraînement, mais je l'ai trouvé en forme. Quant à moi, j'accumule de l'expérience. Le 200 m dos, c'est une course spéciale. Il faut de la puissance, de la caisse, une excellente technique mais aussi une bonne gestion de course."



Ph. Abacast / Kempinaire

◀ Sur la Côte d'Azur, Sébastien Rouault n'a décidément pas fait dans la demi-mesure. Le fondiste de Saint-Germain-en-Laye qui s'entraîne aux États-Unis depuis la saison 2005, s'est adjugé la bagatelle de quatre couronnes nationales : 400 m 4 nages, 400, 800 et 1500 m nage libre. Des podiums par ailleurs agrémentés de deux records de France sur 400 m 4 nages (4'16"99) et 800 m nage libre (7'52"26). "J'ai pris beaucoup de plaisir à disputer toutes les épreuves que j'apprécie, a d'abord tenu à souligner l'élève de Jérôme Dimitri. Désormais je suis habitué à gérer le décalage horaire. A Saint-Raphaël, je n'ai pas souffert de la fatigue du voyage comme cela avait pu être le cas l'année dernière aux championnats de France de Tours. Cela fait longtemps que je n'ai pas été aussi performant en grand bassin. Aux États-Unis, avec mon université je m'exprime bien en yards, mais sur 50 mètres j'attendais de retrouver ce niveau de performance. C'est rassurant et motivant pour les échéances à venir."

► En l'espace d'une journée, le longiligne Camille Lacourt s'est forgé un nom. En deux courses, le dossiste qui culmine à deux mètres a amélioré le record de France du 50 m dos à deux reprises (25"66 puis 25"46) avant de triompher en finale avec l'assurance des ténors. Imperturbable, l'ancien de Font-Romeu qui a rejoint Philippe Lucas à Canet-en-Roussillon depuis un an, s'est également imposé sur 100 m dos avant de surprendre ses rivaux en décrochant l'argent du 200 m dos, distance qu'il n'affectionne pourtant que modérément. "Cela fait une année que je travaille dur, annonce Camille Lacourt. Je ne pensais pas nager si vite, c'est vraiment une belle récompense pour les efforts consentis. J'ai encore des progrès à faire mais je me rapproche de mon rêve : les Jeux Olympiques de Pékin en 2008. Dans le groupe de Philippe Lucas, il y a de très bons nageurs. Cela crée une émulation collective, on a toujours envie de s'illustrer et de nager plus vite."



Ph. Abacast / Kempinaire

► Elle l'avait annoncé, elle l'a fait ! La grande Camille Muffat lorgnait avidement sur le 200 m 4 nages, son épreuve de prédilection. La Niçoise n'a pas tremblé au moment de prendre place sur le trône de la distance. "Je voulais gagner, le contrat est rempli. Je suis contente, tonne la protégée de Fabrice Pellerin qui termine également deuxième du 400 m 4 nages dans le sillage de Joanne Andracca. "Je suis tout de même un peu déçue que Laure Manaudou n'ait pas pris part à la course. J'aurais aimé me confronter à elle et voir mes limites dans la bagarre. Je retiens surtout mon bon parcours en papillon. Sur la fin, les jambes étaient lourdes, mais c'est parfaitement normal. Le chrono est encourageant pour la saison prochaine. Cette année, j'ai passé le Bac, cela n'a pas toujours été simple de concilier études et natation. Même si je me suis inscrite en fac de biologie, je pense que l'année à venir sera plus calme. Je serai concentrée sur la préparation aux Jeux Olympiques de Pékin."



Ph. Abacast / Kempinaire

► En perte de vitesse depuis une saison, le sprinter Frédéric Bousquet s'est rappelé aux bons souvenirs de ses adversaires. Le Marseillais, qui fut détenteur du record du monde du 50 m nage libre en petit bassin, s'est principalement illustré dans les épreuves de papillon, médaille d'or sur 50 et 100 m papillon, mais il s'est également rassuré en crawl. Bronzé sur 50 et 100 m nage libre, le Sudiste a fait montre d'une envie et d'un allant encourageant. Qu'on se le dise, Frédéric Bousquet est de retour ! "Je suis satisfait de mes courses et de mes chronos, reconnaît dans un grand sourire le sprinter. J'ai quand même mal aux jambes, mais cela fait du bien de revenir. C'est important pour le moral et pour la suite des événements. Je constate que le travail finit par payer. Rien n'est acquis, il faut être patient, mais après les Mondiaux de Melbourne et les "France" de Saint-Raphaël, je pense que je serai en forme pour l'Open EDF de natation à Paris."



Ph. Abacast / Kempinaire



Ph. Abaczi/S. Kempinaire



Ph. Abaczi/S. Kempinaire



Ph. Abaczi/S. Kempinaire

« À voir la moue de Sophie Huber à l'issue du 400 m nage libre, on se dit que la nageuse d'Olivier Antoine n'est pas totalement satisfaite par sa performance. De manière générale, la Sarregueminoise s'est faite bousculer à de nombreuses reprises. Seulement quatrième du 400 m en 4'12''37, Sophie se contente également du septième rang sur 200 m nage libre en 2'01''51. En définitive, la fondiste n'a soulevé qu'une maigre médaille de bronze sur 800 m nage libre (8'32''20). "Je redoutais ce scénario, explique Sophie Huber. Les nageurs qui n'étaient pas aux Mondiaux de Melbourne ont joué leur saison à Saint-Raphaël. Sur 800 m nage libre, j'ai été surprise de voir passer Coralie Balmly. Je ne m'attendais pas non plus à ce que Laure Manaudou démarre si lentement alors que d'habitude elle part en trombe. J'ai nagé sur les nerfs, face à des situations nouvelles. C'est peut-être pour cela que j'ai calé dans mes fins de course. J'étais nerveuse ! »

« En difficulté sur la scène mondiale depuis les championnats d'Europe de Budapest en 2006, où il avait terminé sixième du 100 m brasse alors qu'il espérait conquérir le titre continental, le Havrais Hugues Duboscq reste, en revanche, le maître indiscuté de la brasse tricolore. A Saint-Raphaël, le médaillé olympique d'Athènes en 2004 a maintenu ses rivaux à bonne distance en trustant l'or des 50 m (28''64), 100 m (1'01''80) et 200 m brasse (2'14''20). Qu'on se le dise, le règne de Hugues l' n'a pas encore atteint son terme. "Le plus important c'est de gagner et de retrouver des sensations de glisse, acquiesce le Havrais dans un grand sourire. Je me rassure et je me réconcilie surtout avec ma nage. Je commence à retrouver des repères et physiquement je suis bien. La blessure à l'épaule contractée au début du mois de juin est désormais oubliée. C'est du passé, maintenant je dois travailler mes appuis et mes réflexes pour gagner en efficacité et fluidité. J'espère concrétiser cela à l'Open EDF à Paris."

« À l'heure d'aborder les championnats de France de Saint-Raphaël, Claude Fauquet n'avait pas caché ses attentes : "Benjamin Stasiulis sera le grand dossiste de demain. Il appartient à cette nouvelle génération décomplexée qui doit permettre à la natation française de poursuivre sa progression." Avec deux médailles d'argent (50 et 100 m dos) et deux breloques de bronze (200 m dos et 200 m nage libre), le DTN a vu juste. Reste maintenant au jeune mulhousien à confirmer ces podiums par des références chronométriques. L'Alsacien, auteur d'un remarquable 1'58''80 sur 200 m dos aux championnats Open de Grande-Bretagne, est demeuré très éloigné de ses meilleures performances. "Je ne sais pas trop ce qui s'est passé, admet impuissant l'élève de Lionel Horter au Mulhouse Olympic Natation. Je suis déçu par mes chronos, mais surtout par ce 2'01 sur 200 m dos. Je suis loin de ma valeur et en terme de sensations, ce n'est pas bon. Il faut se remettre au travail car les échéances à venir sont cruciales."

“Laure Manaudou est une extraordinaire championne”

Le retour de Laure Manaudou dans les bassins français, les 48''12 d'Alain Bernard sur 100 m nage libre, l'Open EDF de natation... A l'issue des championnats de France de Saint-Raphaël (24-28 juin), le directeur technique national Claude Fauquet revient sur une compétition riche d'enseignements.

Quel bilan tirez-vous de ces championnats de France de Saint-Raphaël ?

La compétition a livré d'excellentes réponses aux questions que l'on se posait. Tout a été mis en œuvre pour que nos meilleurs nageurs s'expriment dans les meilleures conditions. Laure Manaudou a été impressionnante et Alain Bernard extraordinaire. Plus généralement, je trouve que les résultats sont très positifs, mais tout cela devra être complété à l'Open EDF de natation à Paris (2-5 août, ndr).

Plus précisément, comment analysez-vous la prestation de Laure Manaudou ?

Certaines personnes doutaient de sa présence à Saint-Raphaël. Laure, alors que les conditions étaient difficiles pour elle, a fait front et a été au bout de son programme. Encore une fois ce n'est pas simple de décrire ses performances, de trouver des qualificatifs. 4'03''38 sur 400 m nage libre et 1'57''48 sur 200 m nage libre avec seulement quelques semaines de préparation, c'est tout simplement exceptionnel. Cependant, c'est la saison prochaine aux Jeux Olympiques de Pékin qu'il faudra être au rendez-vous.

Avez-vous néanmoins été surpris par son niveau de performance ?

Je ne suis pas vraiment étonné par ses résultats et encore moins par son attitude et sa capacité de réaction. Laure est une extraordinaire championne. A Saint-Raphaël, elle a montré qu'elle n'avait pas de faiblesses. C'est elle la patronne, ses rivaux sont prévenues. Reste que le

travail est la donnée essentielle de la réussite.

Laure Manaudou vous a-t-elle semblé plus détendue ?

Face à la compétition, je n'ai pas remarqué de changement. Elle sait ce qu'elle doit mettre en œuvre pour triompher. Sur le plan médiatique, elle fait désor-

mais face seule alors qu'avant Philippe Lucas la protégeait. Il faut voir ce que cela donne dans une grande compétition.

Avec Laure Manaudou, Alain Bernard, mais aussi Esther Baron, Alena Popchanka ou



Ph. Abaczi/N. Gauthier

Sébastien Rouault, on a le sentiment que la natation française est totalement décomplexée.

Je crois que le verrou a sauté en janvier 1998, lors des championnats du monde de Perth (Australie). L'équipe de France était alors composée de neuf nageurs et ils ont remporté quatre médailles : une d'or et trois d'argent. Cela a marqué l'ouverture des esprits vers le très haut niveau. Après, Laure Manaudou a renforcé cette dynamique.

Cette dernière sera d'ailleurs présente à l'Open EDF de Natation. A quel niveau la voyez-vous évoluer ?

Laure aura de grandes ambitions. D'abord parce que la plupart des nations européennes ont répondu présent. L'épreuve parisienne revêt une grande importance à un an tout juste

des Jeux Olympiques de Pékin. En outre, Laure s'est rassurée à Saint-Raphaël. Elle constate qu'elle n'a rien perdu de ses qualités et elle évoluera avec moins de pression. Enfin, l'Open représente l'ultime échéance de sa saison.

Recueilli par A. C. À Saint-Raphaël

Malia Metella retrouve le sourire

Après des mois de doutes et d'interrogations, Malia Metella, qui a quitté l'Insep pour rejoindre Toulouse, retrouve progressivement les sensations qui l'ont mené au sommet de la hiérarchie mondiale. En l'espace de deux compétitions, les Mondiaux de Melbourne (mars 2007) et les championnats de France de Saint-Raphaël (juin 2007), la Guyanaise s'est forgée une nouvelle motivation, indispensable pour aborder sereinement l'échéance olympique.

Cela faisait bien longtemps qu'on ne l'avait plus vu ce grand sourire enjoué. Des mois qu'il se cachait, qu'on le guettait, impatient de le voir surgir à nouveau sur le visage d'une Malia Metella en mal de résultats. Depuis une blessure au thorax, contractée en novembre 2005, la Guyanaise peinait à retrouver la plénitude de ses moyens. Qu'il était loin alors le temps des médailles internationales aux Jeux Olympiques 2004 d'Athènes, le bronze sur 50 m nage libre, et aux championnats du monde 2005 de Montréal, l'argent du 100 m nage libre. Qu'il était loin le temps où la capitaine de l'équipe de France de natation course enfilaient les chronos canons comme d'autres les perles.

Aux Euros 2006 de Budapest, l'été dernier, puis aux championnats d'Europe d'Helsinki en petit bassin, en décembre 2006, la sprinteuse tricolore semblait à court de forme, presque sans ressources sur les distances qui hébergeaient auparavant ses exploits. "Je suis en quête de confiance", signale-t-elle à l'époque, quelque peu abasourdie par ses prestations poussives. Avant les séries ne me posaient aucun problème, maintenant c'est devenu difficile. Je sens que je suis une nageuse en convalescence. Il me manque de la caisse et probablement une bonne année avant de retrouver mon meilleur niveau.

Pour le moment, le plus important c'est d'enchaîner les courses pour retrouver des sensations, mais il faut surtout que je sois patiente. Forcer les choses ne servirait à rien."

Sa patience a finalement été récompensée aux championnats du monde de Melbourne, en mars dernier. Dans le bastion de la natation qu'est l'Australie, sous les yeux d'un public expert, Malia Metella a donc retrouvé le sourire. Finaliste des 50 m et 100 m nage libre, la Guyanaise, même si elle n'a pas réellement pu prendre part à la lutte pour

Melbourne, toutes les courses que j'ai disputées ont été très engagées et très difficiles à négocier, mais ça commence à revenir. Sur 100 m nage libre, j'ai signé trois chronos sous les 55"00, cela faisait longtemps que cela ne m'était plus arrivé. Je lorgnais sur le record de France, c'est raté. Ce sera pour plus tard." Pas question pour autant de s'arrêter en si bon chemin ou de croire que le grain est passé. Voilà pourquoi la néo-Toulousaine a tenu à enfoncer le clou aux "France" de Saint-Raphaël. Sur la Côte d'Azur, la sprinteuse s'est adjugée le 50 m nage libre en 25"21, entérinant de la sorte son retour aux avant-postes.

"J'ai hâte de pouvoir remonter sur un podium."

les médailles, savoure ce retour sur le devant de la scène. "C'est important que je sois dans les huit meilleures, explique-t-elle après sa qualification pour la finale du 100 m nage libre. Après des mois en demi-teinte, je me rassure. Maintenant, je ne suis pas encore prête à jouer les podiums, mais aujourd'hui ce n'est pas le plus important." Aujourd'hui, ce qui prime, c'est que l'héritière de Catherine Plewinski à la tête du sprint tricolore féminin ait retrouvé son terrain d'expression, non sans mal, mais avec l'abnégation des grands champions. "Cela n'a pas été facile", admet-elle. A

"Les Mondiaux et les championnats de France me donnent confiance, le travail paie, mais ce n'est pas fini, poursuit la capitaine du groupe national. J'espère que la suite va venir. J'ai hâte de pouvoir remonter sur un podium. Mais n'oublions pas que nous sommes dans une année pré-olympique. L'important cette année, c'est d'accumuler du kilométrage pour travailler sereinement la saison prochaine."

Adrien Cadot

Née le 23 février 1982
A Cayenne (Guyane)
1,75 m/64 kg
Club : Toulouse OEC
Entraîneur : Frédéric Barale
Palmarès : vice championne olympique 2004 du 50 m NL, vice-championne du monde 2005 du 100 m NL, triple

championne d'Europe 2004 (100 m NL et 4x100 m NL et 4x100 m 4 nages), médaillée de bronze avec le 4x100 m NL aux Euros 2006 de Budapest. Seize titres de championne de France depuis 2001.



Coralie Balmy, dans le sillage des championnes



Aux championnats d'Europe 2006 d'Helsinki en petit bassin, Coralie Balmy a étrenné sa première sélection chez les grandes. Pour l'occasion, la Martiniquaise de 20 ans s'est immiscée en finale du 400 m nage libre, améliorant au passage son record personnel. Une entrée en matière prometteuse qu'elle a largement confirmée aux "France" de Saint-Raphaël.

“J'aimerais bien devenir une grande championne”, écrivait Coralie Balmy, alors élève de cinquième au collège Beauséjour de la Martinique, en 2000. “Je veux y arriver seule, par mes efforts et ma volonté, pour pouvoir être fière de ce que j'ai fait”, ajoutait-elle avec la conviction troublante d'une jeune fille de 13 ans. Sept années se sont depuis écoulées et l'Antillaise, qui débuta la natation à l'âge de 4 ans, est en passe de réaliser son rêve. En décembre 2006, la native de Trinité (Martinique) a, en effet, inauguré sa première sélection dans le groupe national senior, à l'occasion des championnats d'Europe d'Helsinki en petit bassin. La voilà désormais plongée dans cette grande équipe de France, celle de Laure Manaudou, Alain Bernard, Hugues Duboscq et Alena Popchanka. Celle qui défraie la chronique depuis les Jeux Olympiques d'Athènes 2004, qui vole de succès en succès sans faiblir et sans faillir. Le groupe également de Malia Metella, icône incontournable de la Guyane et des Antilles, auprès de laquelle Coralie puise conseils et recommandations. “Malia est dans mon club (les Dauphins de Toulouse) depuis 2006, donc on se voit beaucoup plus. Nous avions déjà fait les Carifta Games ensemble et on n'avait pas perdu contact. C'est sûr qu'entre Antillais et Guyanais, on se retrouve toujours dans les compétitions.”



Photos : Atsugi N. Gouhler

En Finlande, pour sa première compétition internationale chez les seniors, Coralie n'a pas semblé marquée par le stress ou une quelconque pression. Sereine, posée comme à son habitude, la spécialiste de

une crevette à côté. Cette année, j'ai changé mes méthodes de musculation, j'ai essayé plusieurs choses et je pense avoir trouvé les bons réglages. Mais ce n'est qu'un début, il faut vraiment que j'insiste sur ce point.”

“Il faut que je travaille mes points faibles qui sont la force et la puissance parce que, quand on regarde les meilleures nageuses mondiales, je suis une crevette à côté.”

nage libre, triple championne de France cadette 2004 sur 100, 200 et 400 m nage libre, s'est même glissée sans complexe dans la finale sur 400 m nage libre. “Coralie Balmy a créé la surprise en prenant la quatrième place des séries du 400 m nage libre après avoir réalisé le meilleur temps de sa carrière (4'04"81)”, pouvait-on lire dans la presse nationale à l'issue des séries européennes. En finale, affichant une force de caractère impressionnante, la Martiniquaise de 20 ans a de nouveau rafraîchi sa marque personnelle en enlevant la septième place en 4'04"34. Satisfaite, on le serait à moins, mais pas rassasiée pour autant. “Je vise les Jeux Olympiques de Pékin en 2008, tonne Coralie. Donc, d'ici là, il me faudra travailler parce qu'il y a beaucoup de concurrence. Mais, j'espère y parvenir. Il faut que je travaille mes points faibles qui sont la force et la puissance parce que, quand on regarde les meilleures nageuses mondiales, je suis

Une analyse validée par Patrick Deleaval, adjoint au DTN en charge de la natation course : “Les jeunes de l'équipe de France comme Ophélie-Cyrielle Etienne ou Coralie Balmy ont encore beaucoup de choses à apprendre, mais à Helsinki elles ont fait étalage de leur potentiel. Sur 400 m nage libre, Coralie nous a surpris, elle réalise une compétition extraordinaire. Tout cela est très positif, les jeunes qui arrivent s'intègrent bien à l'esprit de l'équipe et s'inspirent des performances de leurs aînées.” Des années qu'elle n'a pas hésité à bousculer lors des derniers championnats de France de Saint-Raphaël. Vice championne de France des 400 m (4'09"67) et 800 m nage libre (8'32"01), la Martiniquaise s'est glissée dans le sillage de Laure Manaudou prenant acte des prochaines échéances. “J'ai encore une belle marge de progression, assure-t-elle. Je pense pouvoir réaliser de belles choses. En plus, quand Laure est devant, cela me tire. C'est du bonus d'avoir

une telle nageuse en France, cela permet de signer de bons chronos. C'est une immense championne, la meilleure nageuse du monde, mais elle n'est pas imbattable. Il faut travailler pour l'accrocher et la bousculer.”

Adrien Cadot

Coralie Balmy

Née le 2 juin 1987
À Trinité (Martinique)
Taille : 1,80 m
Poids : 65 kg
Club : Dauphins du Toulouse OEC
Entraîneur : Frédéric Barale

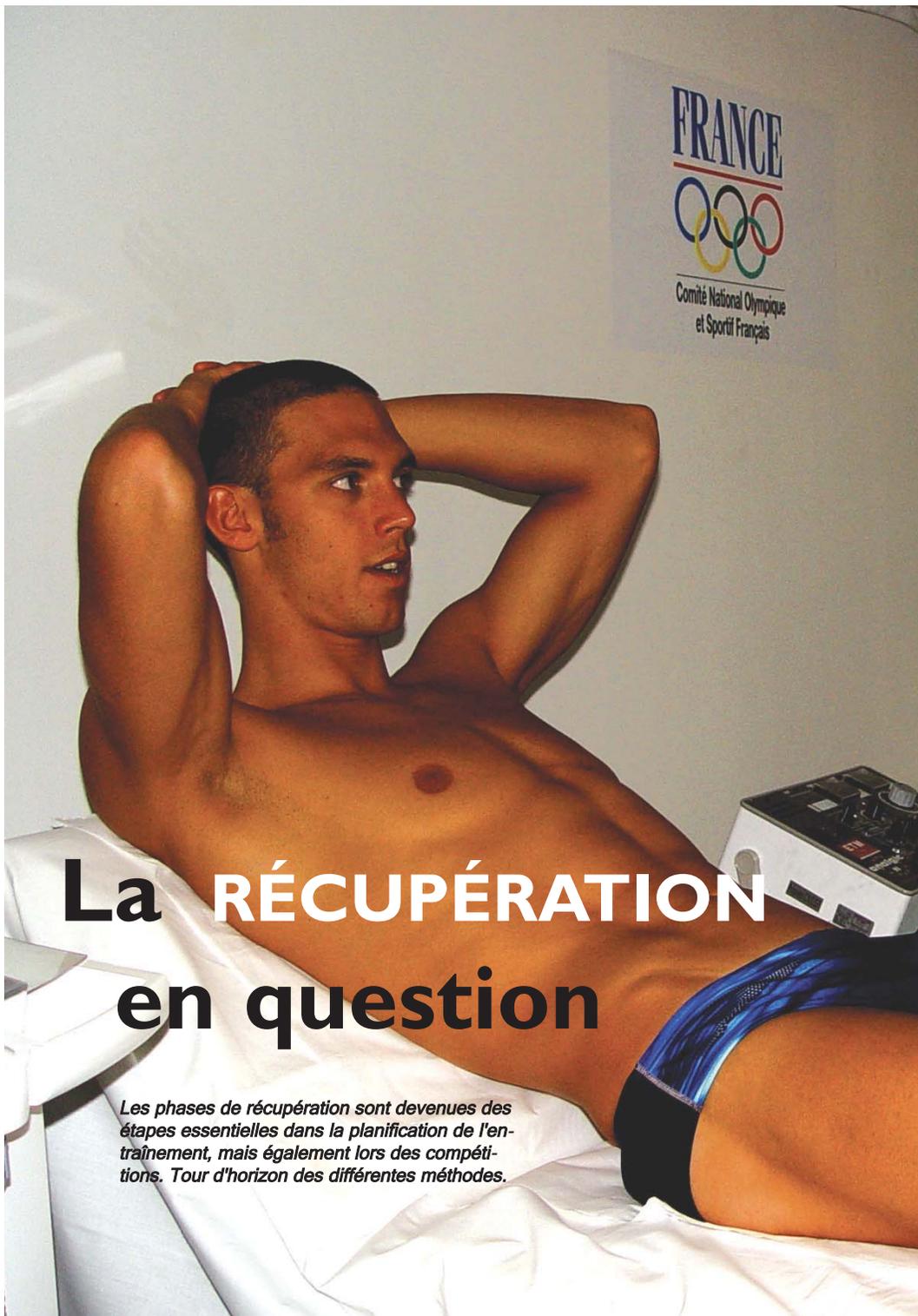
Palmarès : finaliste du 400 m nage libre aux Euros 2006 d'Helsinki en petit bassin, médaillée de bronze 2005 du 400 m nage libre aux championnats de France de Nancy, vice-championne de France 2005 et 2006 du 200 m nage libre en petit bassin, triple championne de France cadette 2004 du 100, 200 et 400 m nage libre.



Ph. Nicolas Gouhier, agence Abaca/Caméleon

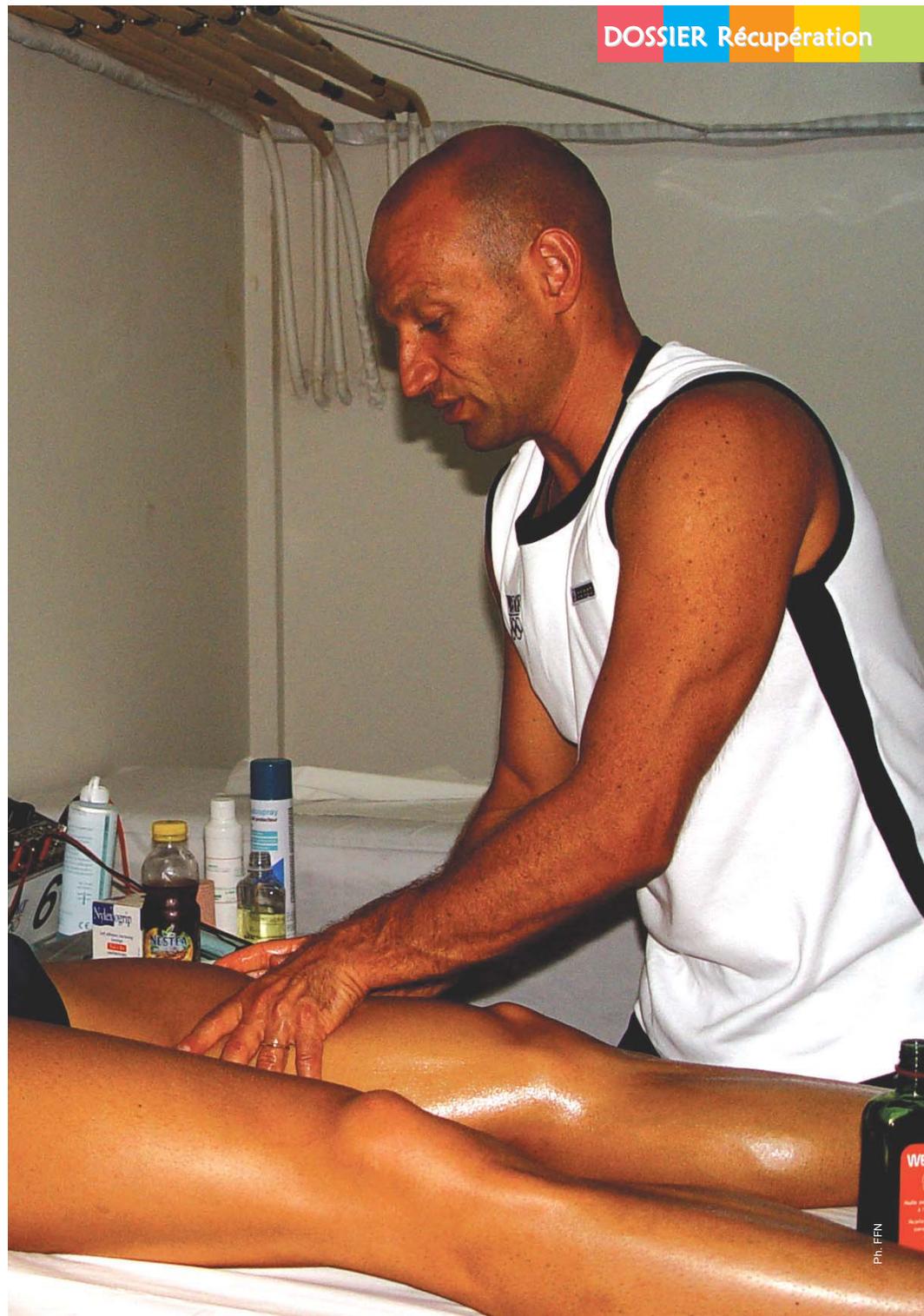


Alain Bernard,
48''12 sur 100 m NL



La RÉCUPÉRATION en question

Les phases de récupération sont devenues des étapes essentielles dans la planification de l'entraînement, mais également lors des compétitions. Tour d'horizon des différentes méthodes.



Laure Manaudou n'en finit plus d'étonner son monde. Plus encore que ses résultats, c'est la capacité de la multiple championne olympique et mondiale à enchaîner les épreuves en compétition et les entraînements de très haut niveau tout au long de l'année qui suscite l'admiration. Si son corps et surtout son mental sont désormais habitués à un tel régime, l'ancienne protégée de Philippe Lucas ne néglige aucun détail. À commencer par la récupération.

Comme tous les nageurs, qu'ils soient de haut niveau ou simples amateurs, la société de Canet qui s'entraîne à Turin est contrainte d'aménager des phases de récupération, pendant sa période d'entraînement mais aussi en compétition, afin d'optimiser ses performances. "Les bénéfices d'une bonne récupération sont multiples, note Christophe Cozzolino, le préparateur physique du Pôle France de l'Insep, également kinésithérapeute des équipes de France. Elle permet de récupérer des efforts intenses fournis, d'éviter la fatigue et les courbatures, de pouvoir s'entraîner davantage, de limiter les risques de blessures, les contractures notamment, de mieux préparer une compétition à venir..." Autant de vertus dont la natation française a désormais pris conscience.

"On ne peut pas enchaîner les cycles de travail et les compétitions si on ne respecte pas au minimum trois principes de base : bien boire, bien manger et bien dormir."

Céline Couderc

"La récupération a toujours été une des composantes essentielles d'un programme d'entraînement, remarque Richard Martinez, le responsable du Pôle France de Font-Romeu. Mais les contraintes du haut niveau ont imposé aux entraîneurs et aux nageurs eux-mêmes de s'en préoccuper davantage et de chercher les meilleures méthodes pour accélérer les processus." Comme le rappelle Christophe Cozzolino : "La première étape d'une bonne récupération, c'est une hygiène de vie exemplaire." Céline Couderc, nageuse du CNC Alès, le confirme : "On ne peut pas enchaîner les cycles de travail et les compétitions si on ne respecte pas au minimum (suite page 32)



Photos : FFN



Trois questions à...

Malia Metella, vice championne olympique du 50 m nage libre et vice championne du monde 2005 du 100 m nage libre : "Avec l'expérience et l'âge, la récupération devient primordiale".



Ph. Apoc/N. Squinier

Quelle importance accordez-vous à vos phases de récupération dans votre programme d'entraînement ? En général, la récupération se résume surtout pour moi à du repos et une bonne alimentation. Dans une semaine normale d'entraînement, j'ai par exemple un après-midi de repos le mercredi qui me permet de récupérer des efforts fournis en

debut de semaine et ensuite d'être d'attaque pour bien terminer. Je suis une grosse dormeuse et je fais particulièrement attention à ne pas avoir une ou deux heures de sommeil en moins par rapport à mes besoins (entre 10 et 11h par nuit) car sinon, cela se répercute sur mes entraînements toute la semaine. Plus jeune, je le reconnais, je faisais moins attention à cela. Y compris à mon alimentation. Mais je suis beaucoup plus vigilante aujourd'hui.

Outre vous reposer et bien vous alimenter, quelles sont vos autres méthodes pour récupérer des efforts fournis pendant l'entraînement ? Je programme, dans la semaine, des séances de massage avec Christophe Cozzolino, à l'Insep. Je prévois notamment au minimum une journée où je n'ai pas de musculation pour aller me faire masser. Le massage est très important, pour le physique c'est certain, mais surtout pour la tête ! Je fais aussi de la récupération active avec des séances plus allégées. Et après un entraînement, il m'arrive

aussi de passer par le bassin d'eau chaude. Ce qui me permet de soulager mes tensions musculaires, de me détendre, de discuter avec les autres nageurs. Lorsque j'ai des grosses charges d'entraînements, je prends des boissons de récupération le soir avant de dormir. J'élimine ainsi les toxines la nuit en dormant... même si je suis obligée de me réveiller régulièrement pour aller aux toilettes ! Et puis comme toutes les femmes, je manque de fer et mon médecin me prescrit des suppléments.



Ph. FFN

Comment vous organisez-vous en compétition pour bien récupérer ? J'essaie déjà de ne pas rester trop longtemps à la piscine entre deux épreuves. Car il fait en général très chaud autour des bassins et je n'aime pas non plus rester assise à ne rien faire. L'inactivité forcée, dans un contexte qui n'est pas forcément très favorable, n'est pas le gage d'une bonne récupération, au contraire. Je préfère rentrer dans ma chambre et me détendre. Et le soir, je m'oblige à me coucher tôt. Encore une fois, plus jeune, je faisais peut-être moins attention

à ce genre de détails, mais avec l'âge et surtout l'expérience, j'ai compris qu'ils pouvaient faire la différence. Et je n'oublie pas les massages après les courses, même si je pense qu'il ne faut pas se précipiter tout de suite à sa sortie de l'eau mais plutôt attendre le bon moment.



Photos : FFFN



Ph. Abacain, Gauthier



Ph. N. Gauthier

ces trois principes de base : bien boire, bien manger et bien dormir." Des conseils que les entraîneurs n'oublient pas de réitérer chaque début de saison. "S'hydrater pendant l'entraînement par exemple n'est toujours pas une évidence pour les nageurs, notamment les débutants", confesse Lionel Horter, l'entraîneur du Pôle France de Mulhouse. Tout comme les étirements,

un moment donné, de varier les plaisirs, note Lionel Horter. Tant physiquement que psychologiquement. "Après du travail de sprint, les entraîneurs proposent une phase moins intense ou un bref effort de type lactique. Après du travail de bras, du travail de jambe, etc..." "Et des études ont démontré que le fait de nager à une intensité comprise entre 50 et 60% de la VO2 max pendant 10 à 15 minutes après un effort intense permet une récupération complète", constate Christophe Cozzolino. "Même si on a mal partout et qu'on est fatigué, il est important de replonger tout de suite après une compétition pour une séance de récupération qui permet entre autres d'éliminer les toxines."

"Même si on a mal partout et qu'on est fatigué, il est important de replonger tout de suite après une compétition pour une séance de récupération qui permet entre autres d'éliminer les toxines."

Diane Bui-Duyet

Les étirements font partie de la récupération dite active, une phase au cours de laquelle les nageurs tentent de régénérer les cellules de leur organisme, de reconstituer les stocks énergétiques et d'éliminer les déchets en poursuivant une activité physique modérée. S'étirer en est une des composantes, mais plus encore c'est la variété des séances qui est au cœur du processus. "Le niveau d'exigence est tel, avec des entraînements de 4 à 6 heures par jour, qu'il est important, à

l'Olympique Nouméa, Diane Bui-Duyet qui précise également : "Et plus on avance en âge, plus il est difficile de récupérer." "On récupère toujours mieux si la compétition s'est bien passée, observe avec humour Hugues Duboscq. C'est bizarre comme la victoire élimine toute trace de fatigue. C'est même la meilleure des récupérations."

À entendre les nageurs, il est également une autre méthode qui emporte leur adhésion : les massages. Avec les bas de contention, le froid, les bottes de récupération, la relaxation, l'électrostimulation ou encore les bains chauds, se faire masser est une étape essentielle de la récupération dite passive. "Il y a quelques années, il fallait les pousser pour venir nous voir, s'amuse

"Les massages sont surtout un moment de détente physique et mental."

Christophe Cozzolino

Christophe Cozzolino. Aujourd'hui, ce sont les nageurs qui nous sollicitent de plus en plus souvent, que ce soit à l'entraînement ou en compétition." À tel point que l'encadrement de l'équipe de France s'est renforcé pour répondre aux besoins d'Alain Bernard et consorts dans ce domaine lors des grands championnats. "Et pourtant, aucune étude ne prouve à ce jour que les massages favorisent réellement l'élimination de l'acide lactique, explique "Cozzo". C'est surtout un moment de détente physique et mental." Un moment dont les

nageurs ne pourraient plus se passer, à l'instar des autres processus de récupération. "J'ai eu du mal à placer des phases de récupération lors du stage qui a précédé les championnats d'Europe l'été dernier et je

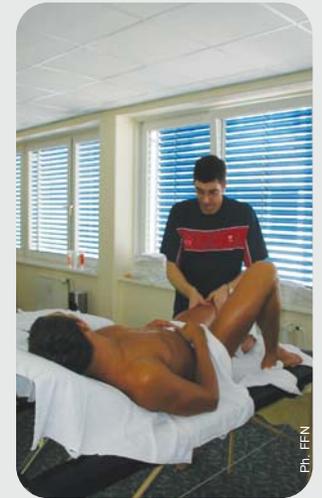
pense que je l'ai payé pendant la compétition, révèle Hugues Duboscq, sixième seulement sur le 100 m brasse des championnats d'Europe 2006 de Budapest. Ce n'est

pas la principale raison de ma contre-performance, mais cette mauvaise gestion de la récupération a forcément eu des conséquences. Malgré mon expérience, je suis encore en apprentissage dans ce domaine."

Frédéric Ragot

Vous en pensez quoi ?

Faites nous part de vos remarques sur natmag@ffnatation.fr ou par courrier au 148 avenue Gambetta 75980 Paris



Ph. FFFN

Trois questions à...

Christos Pappardopoulos entraîneur du médaillé olympique Hugues Duboscq au CN Havrais : "Il n'y a pas de recette miracle".



Ph. Abacain, Gauthier

Quelle importance accordez-vous aux phases de récupération ? Elles sont primordiales. Aujourd'hui, il est impossible de planifier des séances d'entraînement sans y inclure des périodes de récupération bien précises et surtout bien ciblées. Ce qui n'était pas forcément le cas par le passé, où on fonctionnait beaucoup à l'instinct. Désormais, on sait que les nageurs ont besoin de repos mais aussi de variété dans les séances, d'étirements qualitatifs plus que quantitatifs, etc... Mais ces phases ne sont pas figées. On peut sentir un nageur particulièrement fatigué à un moment précis et rapidement réagir en modifiant l'entraînement et en lui accordant plus ou moins de repos. C'est toute la finesse de la récupération. Il faut programmer des phases de récupération,

comme par exemple une demi-journée de repos dans la semaine, tout en restant vigilant de manière à les adapter le cas échéant. Un nageur qui reste à l'hôtel et qui regarde la télévision, c'est de la récupération. Il n'y a pas de recette miracle. C'est vraiment au cas par cas.

Le rôle de l'entraîneur est alors essentiel ?

Bien sûr. Les nageurs sont tous sensibilisés à l'importance et surtout d'être attentifs aux moindres signes inhabituels qui montrent par exemple un surentraînement ? Le rôle d'un entraîneur ne se borne pas à répéter en début d'année qu'il faut bien dormir, bien boire, bien s'alimenter et ensuite programmer des journées de repos.

C'est lui qui va être attentif au moindre comportement inhabituel d'un nageur. Si j'en vois un qui oublie d'emporter ses plaquettes, puis sa bouteille et que ça se répète plusieurs fois, je vais me poser des questions. Une fréquence cardiaque qui varie sans arrêt est aussi un signe. Et puis la récupération n'est pas seulement physique mais également psychologique. Un nageur a une vie en dehors des bassins. L'entraîneur doit la prendre en compte. D'autant plus s'il habite en région parisienne, qu'il est contraint à de nombreux déplacements, qu'il est tenté par les sorties, etc...

Quelles méthodes de récupération préconisez-vous le plus souvent ?

Encore une fois, il y a le classique - bien manger, bien dormir, bien s'étirer, etc... -

mais j'aime aussi varier les plaisirs et proposer des "choses" qui peuvent sortir de l'ordinaire. Par exemple, lorsqu'un de mes nageurs traverse une période difficile, je l'envoie en thalassothérapie. Il va ainsi changer d'environnement, se reposer et se faire du bien physiquement mais aussi psychologiquement. Mais ce n'est pas à la portée de tous. L'aspect financier rentre forcément en compte. C'est pareil pour les massages. Est-ce que j'ai les moyens de le faire masser tous les jours ou une fois par semaine seulement ? Je fais aussi en sorte de gérer plein de petits détails, notamment lors des compétitions : est-ce que les conditions de déplacements seront les bonnes, l'alimentation sera-t-elle adaptée aux besoins de mes nageurs, etc...

Cercle des Nageurs de Marseille : un club au firmament

“Ne pas avoir honte de ses ambitions”

Marc Crousillat est vice-président et manager des équipes de water-polo du Cercle des Nageurs de Marseille. Un vingt-neuvième titre en poche, le club phocéén lorgne désormais en direction des joutes européennes. Pas question cependant de négliger ce qui représente, pour eux, l'avenir du polo français : la formation. Explication avec l'ancien international français qui est aussi organisateur de grands événements sportifs comme l'étape de coupe du monde de beach-volley qui a eu lieu en juin à Paris.

Le vingt-neuvième titre a été acquis face à Montpellier début juin. Comment se porte le champion marseillais ?
 Nous sommes évidemment contents d'être champions de France, car même si nous l'avons déjà été par le passé, c'est toujours important de gagner le titre. On constate aussi que la carte bleue a fonctionné. L'équipe senior est championne de France, les cadets sont deuxième et notre équipe U18 est performante. Alors c'est un mélange de satisfaction à court terme

avec le titre, mais également une grande fierté de voir que notre projet mis en place depuis 10 ans commence à porter ses fruits.
 Les bleus semblent être le point d'ancrage du club ?
 Nous misons toujours sur la formation, en la doublant par quelques recrues de haut niveau. Marseille est une des équipes du championnat élite qui recense le moins de joueurs étrangers. Je le dis sans prétention, en sachant pertinemment que c'est sans doute plus facile pour nous que pour les

autres. Nous sommes un gros club avec de gros moyens. Nous disposons d'un groupe bleu qui a un bel avenir devant lui. Nous ne pouvons qu'être satisfaits de ce que nous avons mis en place. De toute manière, le

et pris des claques dans toutes les autres rencontres. Cette année, nous terminons très proche de la qualification en quart, nos ambitions ne sont donc pas démesurées. Nous avons compris que les deux premiers

“Nous avons une génération pleine de promesses il ne faut pas la gâcher”

recrutement à tout va ne marche qu'un temps. On ne s'inscrit pas dans le long terme, ça ne fonctionne pas. Il faut construire une base solide pour aller encore plus loin

matchs sont primordiaux et que l'on doit être capable de gagner à l'extérieur. Il faut être solide aussi bien mentalement que physiquement. Dans ces rencontres là, l'équipe a besoin de grands joueurs d'expérience.

Partamment sur la scène continentale ?
 L'année prochaine, l'objectif est d'accrocher un quart de finale en Euroleague. La saison dernière, nous n'avions remporté qu'un seul match

Partement, dans cette perspective, quelles retouches allez-vous apporter à l'effectif du club ?
 Nous allons effectuer quelques modifications dans le groupe tout en continuant avec la base actuelle de joueurs français. Le star de l'équipe, le monténégrin Radovanovic, va rester. Un compatriote, l'avant de pointe Enad Anic part et sera remplacé par un joueur formé à Marseille. Les deux bleus du club ont aussi obtenu leur bon de sortie. Ils seront sans doute remplacés par des joueurs étrangers, mais nous cherchons des pointures. Des joueurs capables de faire la différence dans un match européen, de marquer des buts décisifs au moment où tout le monde a le bras qui tremble. Le groupe sera composé de joueurs tricolores talentueux complété par deux ou trois étrangers qui doivent nous permettre de franchir un palier. Le club vise le quart de finale de la coupe de d'Europe mais il a aussi l'ambition de la gagner dans quelques années. Je dis ça sans mégalomanie, mais très bien que nous pouvons aussi ne l'avoir pas soulever mais il ne faut pas avoir honte de ses ambitions.



Comment un club français peut-il gagner une coupe d'Europe ?
 Pour gagner l'Euroleague, il faut plusieurs écoles. Il faut vous faites comme les Italiens et vous sortez le chéquier pour vous payer les meilleurs joueurs du monde. Vous pouvez aussi suivre l'exemple de Dubrovnik dont le club de l'équipe a été formé au club. Enfin, il faut le modèle grec de l'Olympiakos qui possède dans son effectif une grosse partie de l'équipe nationale. Nous aimerions faire un mélange de méthodes croates et grecques. Nous gardons le titre national comme seul objectif, nous allons vite nous essouffler car sans l'équipe de France et la coupe d'Europe, la motivation quotidienne des joueurs ne serait pas la même.

Mais le niveau du polo français n'est pas le même qu'en Croatie ou en Grèce ?
 Nous avons une génération pleine de promesses, il ne faut pas la gâcher. Il faut les faire jouer et continuer à leur accorder notre confiance. Les joueurs français sont mis dans des conditions normales de travail, il n'y a pas de raison pour qu'ils ne soient pas aussi bons que des Croates ou des bleus. C'est un travail éducatif sportif très important à effectuer entre 12 et 16 ans. A 20 ans, les joueurs sont déjà en équipe première, il est trop tard. La période 12-16 ans est capitale. Il faut les mettre en condition, leur apprendre les schémas tactiques de l'équipe première. A Marseille, nous essaions de ne plus [suite page 111]





© A. Delblanc

Le Monténégrin Mladjan Janovic portera toujours les couleurs marseillaises la saison prochaine et essaiera de se qualifier en quart de final de l'Euroleague.

segmenter les groupes. De cette façon, lorsqu'ils sont appelés en équipe première, ils sont prêts.

Vous pensez que les clubs français doivent davantage faire confiance aux nageurs tricolores ?

« On ne faut pas non plus occulter l'influence des nageurs étrangers. Ils ont apporté un professionnalisme qui faisait défaut, et cela a aussi créé une économie qui n'existait

pas le football ou le rugby mais il faut davantage professionnaliser le water-polo. Lorsqu'un club recrute un nageur croate, il connaît la raison de sa présence et il sait qu'il va être payé à sa juste valeur. On ne paie des étrangers, pourquoi ne ferait-on pas pareil avec les nageurs français ? A Marseille, nous avons quatorze nageurs qui sont salariés et nous allons continuer à baisser le nombre d'étrangers dans l'équipe. Je dis souvent aux nageurs : "Tu es

la même chose avec le water-polo en partenariat avec la Fédération Française de Natation et les autres clubs.

D'autant que vous avez déjà fait l'expérience la saison dernière avec l'Euroleague sur Sport ?

« Ça c'est passé six fois sur la chaîne du câble. Nous avons passé un accord avec les trois clubs que nous avons rencontré : ils s'occupaient de produire le match lorsque nous étions là-bas et à l'inverse, quand le match avait lieu à Marseille, c'est nous qui nous chargeons de tout. Au final, nous avons payé pour trois rencontres et nous sommes passés six fois à la télévision. Ça ne suffit pas mais j'ai été persuadé que si l'on s'organise, on peut arriver à beaucoup mieux. Un match diffusé à la télévision touche beaucoup plus de téléspectateurs que de spectateurs dans les gradins sur toute une saison. Il faut discuter avec la Fédération Française de Natation et les représentants des différents clubs car nous ne pouvons pas passer à côté de ça. Nous nous serons diffusés, plus nous trouverons de sponsors et mieux nous pourrions payer les nageurs tout le monde et trouvera son compte.

Recueilli par Mathilde Léa

« On, tu gagneras ta vie avec le polo ? »
« Maintenant, les clubs préfèrent souvent acheter un navarque.

Pour former des nageurs français, il faut de l'argent et c'est souvent difficile ?

« Nous avons comme projet de développer le water-polo à la télévision. En France, lorsque j'ai commencé à organiser l'étape de coupe du monde de Beach Water Polo à Paris, il n'y avait pas de télévision pour couvrir l'événement. En 2006, j'ai été voir Sport et nous avons conclu un marché : ils produisaient et ils diffusaient. Les premières années, cela coûtait de l'argent puis c'est la télévision qui vient vous chercher. J'aimerais faire la

pas. Aujourd'hui, pourquoi ne pas reporter cette économie sur des nageurs français ? Les nageurs ont du talent. A Marseille, le parfait exemple est Nicolas Bodegas. A 20 ans, c'est un bon nageur de l'équipe de France qui devient la première pointe du club. Un garçon comme Nicolas s'il est aussi bon qu'un nageur étranger, pourquoi ne gagnerait-il pas autant que lui ? Il faut continuer à augmenter le salaire des nageurs tricolores, car les clubs ne veulent plus s'entraîner deux fois par jour pour toucher 100 euros.

Quelle solution proposez-vous ?

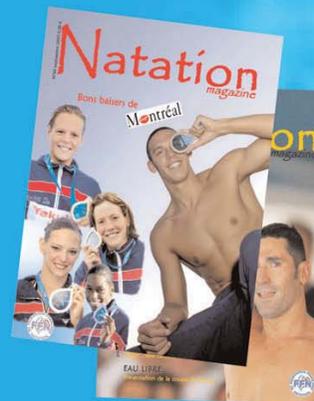
« Il faut proposer un plan de carrière aux nageurs français. Bien sûr, nous ne sommes



Natation magazine

Pour tout savoir de la natation

ABONNEZ-VOUS !



Natation magazine c'est :

- 8 numéros par an pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)
- 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...

un an pour

30 €

seulement

Natation magazine

Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 148 av. Gambetta. 75980 Paris Cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

- 1 an d'abonnement à *Natation Magazine* (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro).

Je règle :

- par chèque à l'ordre de Horizons Natation
- par carte bancaire N°

Sa date d'expiration:

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajoutez les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire:

Nom

Prénom Âge

Adresse

Ville

CP Email

Date

Signature



Claire Febvay, la renaissance...

Claire Febvay aime prendre de la hauteur, du recul sur le monde et sur les choses. De la distance sur les expériences de la vie. Spécialiste du haut vol, tremplin de 10 mètres, la Lyonnaise vivra à Pékin en 2008 ses deuxièmes Jeux Olympiques après ceux d'Athènes en 2004. Un souvenir douloureux à l'issue duquel la Lyonnaise s'est éclipsée un an. Une trêve salvatrice puisque Claire, après d'encourageants Euros de Budapest en 2006, s'est hissée au sixième rang du haut vol aux championnats du monde de Melbourne.

C'est une histoire de courage, de passion et de volonté. Celle d'une athlète blessée dans son orgueil, passée au travers d'un rendez-vous capital : les Jeux Olympiques. C'est l'histoire de Claire Febvay, brillante septième du tremplin 10 mètres des championnats du monde de Barcelone en 2001 qui rêvait de s'illustrer aux Jeux d'Athènes l'année suivante. Mais que dans le sport, les scénarios ne sont jamais cousus de fil blanc. En France, l'élève de Dominique Deshayes n'a pas réussi à sortir de préliminaires pourtant à sa portée. La déception est à la hauteur de son investissement à l'entraînement : grande. A tel point que la Lyonnaise décide de prendre du recul. En 2002 Claire Febvay ne prend part à aucune épreuve, tant sur le plan national que sur la scène mondiale. Il faut finalement attendre les championnats de France 2006 pour voir la Française, qui s'entraîne à l'Université de Tucson aux Etats-Unis, renouer avec l'adrénaline de la compétition. Et moins que l'on puisse dire à l'époque, c'est que la grande blonde n'a rien perdu de son talent. Championne de France du 10 mètres, Claire se qualifie par

la même occasion pour les championnats d'Europe de Budapest. En Hongrie, pour sa première sortie avec l'équipe de France depuis les Jeux d'Athènes, elle est accompagnée d'Audrey Beau et de Clémence Bonner, deux jeunes pousses issues du groupe de Gilles Emptoz. Accablée à l'issue de la compétition, Claire Febvay était l'unique

"Je crois qu'aujourd'hui en fin de compte je tire profit de mes expériences passées, aussi bien positives que négatives."

représentante du plongeon tricolore, elle est cette fois entourée, prise dans l'émulation collective que génère ce type de rendez-vous. "C'est toujours mieux d'être deux ou trois plutôt que seule", reconnaît la Lyonnaise. "On se motive, on s'encourage, cela crée une dynamique." Le résultat ne se fait d'ailleurs pas attendre. La longiligne plongeuse se classe septième du haut vol et décroche ainsi son ticket pour ses deuxièmes championnats du monde, ceux de Melbourne en mars 2007.



En Australie, on redécouvre une plongeuse ouverte, épanouie et enthousiaste. "Je suis contente d'être là", consent-elle. Je suis dans mon truc, concentrée sur ma compétition. Je me sens bien en ce moment. Je crois qu'aujourd'hui enfin je tire profit de mes expériences passées,

"C'est le premier jour de la compétition. Il n'y a pas de pression. Elle n'a pas disparu mais elle n'est plus désagréable."

aussi bien positives que négatives. Je me sens plus forte, beaucoup plus à l'aise dans ce que j'entreprends." A la manière dont elle a plongé à Melbourne, on se dit qu'effectivement la Française surfe sur une bonne vague. Sixième mondiale avec 280 points, Claire Febvay n'a pas encore battu son record de points des Mondiaux de Barcelone (280 points) comme elle l'espérait, mais elle est en bonne voie. "A Melbourne, j'ai atteint le dernier plongeon de ma série", explique-t-elle. C'est dommage car je n'étais vraiment pas loin de mon record personnel. Malgré les 280 points de Barcelone, c'est

un objectif que je veux atteindre. A l'entraînement, dans les séries notées, j'ai déjà fait mieux autour de 300 points. "Je pense que Claire vaut aujourd'hui autour de 300 points", complète sa coachonique Deshayes. Pourquoi alors la Française ne parvient-elle pas à franchir cette barre symbolique ? Je crois que Claire était un peu tendue en préliminaires et en demi-finales, poursuit l'adjudant au DSD en charge du plongeon. Elle jouait quand même sa qualification pour les Jeux Olympiques de Pékin. Elle était donc un peu stressée, mais une fois qu'elle a atteint la finale et décroché son ticket olympique, elle s'est relâchée. C'est important qu'elle soit d'ores et déjà qualifiée, nous allons pouvoir travailler sereinement dans l'optique des Jeux. "C'est vrai que le stress de la compétition m'a longtemps déstabilisé", avoue Claire Febvay sans complexe. Aujourd'hui encore je la sens cette pression. Au moment du premier plongeon il y a toujours une grosse montée d'adrénaline. Et dans ces cas-là, la faute arrive plus facilement. Avec l'expérience, je contrôle mieux cette tension. Elle n'a pas disparu, mais je m'en sers désormais comme d'une force."

Adrien Cadot

Claire Febvay
 Née le 16 juillet 1982
 A Oullins
 Taille : 1,72 m
 Poids : 66 kg
 Club : Lyon PC
 Entraîneur : M. Meyer
 Palmarès : sixième du haut vol (tremplin 10 mètres) aux Mondiaux 2006 de Melbourne, septième du haut vol aux Mondiaux 2003 de Barcelone, dixième du haut vol aux Euros 2004 de Madrid, septième du haut vol aux Euros 2006 de Budapest. Quintuple championne de France du 10 mètres et triple championne de France du 3 mètres.

De l'ombre à la lumière



Sur le qui-vive, prêtes à entrer en scène, prêtes si une blessure handicape une de leur coéquipière, les remplaçantes sont les neuvièmes et dixièmes nageuses d'une équipe de natation synchronisée. Celles qui ne se présenteront pas devant les juges, mais qui mémorisent les ballets aussi bien que les titulaires. Frustrant ou reposant, chacun a son avis sur la question. Une chose est certaine : sans elles, au moindre problème, l'équipe frise la disqualification. Présentation de ces filles de l'ombre.

Ce sont ces filles qui pendant les ballets s'agitent sur le bord du bassin aux côtés de leur entraîneur en espérant que leurs coéquipières entrevoient un geste ou un sourire entre deux mouvements de bras. Ce sont ces demoiselles qui, mordillant leur tee-shirt ou gesticulant à foison, s'écaspèrent de ne rien pouvoir faire devant les erreurs de leurs camarades, ou à l'inverse crient d'euphorie face aux prouesses des nageuses titulaires. Ce sont ces filles qui, à l'instar de leurs camarades, enchaînent les longueurs de bassin aux entraînements avec peu d'espoir de rentrer dans le huit de départ. Ce sont les remplaçantes. Leur choix personnel ou par décision de l'entraîneur, elles se retrouvent sur la touche lors des compétitions. Entre frustration et

grande responsabilité, elles doivent connaître impérativement les places de toutes les nageuses, les remplaçantes sont les parents pauvres de la natation synchronisée. Rarement mises en avant, souvent oubliées de la présentation des nageuses, elles se sont pourtant entraînées toute l'année, sans avoir le plaisir de se présenter devant les juges. Harmonie nage pour le club de Tours. Blessée à un genou, la tourangelle s'est économisée à l'entraînement en début d'année avant de perdre sa place dans le programme court. Avant les interrégions mars 2001, son entraîneur lui a annoncé qu'elle ne nagerait pas le ballet technique avec son équipe. "C'est le coup, je me sentais vraiment nulle, mais au fur et à mesure, je me suis rendue compte que ce n'était pas si mal.

« Ça beaucoup moins de pression que les filles et puis je redoute de nager le programme technique » relative avec le sourire la nageuse de la région Centre. Elle sait aussi que les places de titulaire ne sont pas figées. « Dans l'équipe, on ne sait très bien, les places ne sont pas définitives. L'entraîneur met les meilleures dans le rôle et ça peut vite changer. »

Présentes en cas de coup durs

Blessure d'une nageuse, maladie, remplaçante meilleure qu'une des titulaires aux figures imposées... la composition d'une équipe de natation synchronisée peut évoluer dans une compétition. Les remplaçantes peuvent donc à tout moment être appelées à prendre la place d'une de leurs coéquipières. Lorsque une nageuse synchronisée titulaire apprend une position, la remplaçante doit en mémoriser huit fois ce qui leur complique la tâche comme le confirme Harmonie : « Je connais le rôle, mais si j'avais eu à nager vraiment le technique, j'aurais quand même eu à réapprendre tout le placement ». En théorie, la remplaçante mémorise donc les places et les mouvements de chaque nageuse composant son équipe pour, au final, n'être là qu'en cas de pépin. « Lors des entraînements, je fais tourner la remplaçante » (suite page 4)



Pour Tzvetomira Kostadinova et Sophie Potel, ci-dessus aux Euros de Budapest, comme pour les jeunes Nantaises, ci-dessous lors des derniers championnats de France à Sète, le rôle de remplaçante est le même pour toutes. Au côté de l'entraîneur, elles gesticulent, stressent mais surtout encouragent leurs coéquipières pendant leurs prestations.



Quel rôle du remplaçant

Selon les règlements de la Fina et de la Fédération Française de Natation, une équipe doit être composée de quatre à huit membres, exception faite du combiné qui peut compter jusqu'à dix nageuses. Le duo et le solo ne peuvent engager qu'une seule remplaçante alors que pour les épreuves en équipe, le nombre de nageuses en "réserve" ne doit pas être supérieur à deux. En cas d'engagement d'une remplaçante en solo, une seule nageuse devra faire la totalité des épreuves du solo (figures imposées ou ballet technique et ballet libre). La composition d'un ballet (nombre et noms des nageuses en solo, duo ou équipe) peut être modifiée au cours de la saison (entre les championnats régionaux et les N2-N1, par exemple) mais en aucun cas pendant une compétition. Un ballet engagé à cinq, six, sept ou huit nageuses ne peut changer sa composition en nombre après l'épreuve des figures imposées ou le programme technique.



dans le ballet, de cette façon, elle est capable de prendre la place de n'importe quelle nageuse plus facilement", confie Rachel Bozoc, entraîneur de l'Éte. Une technique que la plupart des coaches de natation synchronisée appliquent.

Les remplacements de dernières minutes demeurent rares, Charlotte en a fait les frais l'année dernière. Nageuse du club sétois, elle avait fait le choix de ne pas participer aux compétitions, préférant se concentrer sur la préparation de son baccalauréat et de son Beesan. La nageuse avait décidé de n'être que remplaçante, mais la veille de partir pour les États de la chance car je possède une bonne mémoire." Charlotte, qui s'est entraînée avec ses coéquipières toute l'année, connaît sans trop de difficultés le ballet libre, mais pour le programme technique c'est une autre histoire.

Dans le minibus, sur les 100 mètres qui séparent l'Éte d'Angers, la nageuse s'applique à retenir les mouvements avec celle qui la doit remplacer. "C'est brothée m'a appris les comptes et m'a surtout donné les conseils de dernières minutes", confie celle qui était déléguée aux nageuses aux championnats de France 2006. Charlotte a alors connu la pression d'une convocation de der-

nière minute. "Tout le monde était très stressé, les filles n'arrivaient de me donner des conseils. Je commençais à mal le prendre car, à la fin, cela devenait des ordres et se souvient la nageuse du sud. "Le premier soir, j'avais vraiment la pression, mentalement c'était dur. Finalement, toute l'équipe n'a pas eu de problèmes le programme technique alors mes erreurs ne se sont presque pas vues." Une histoire qui se termine bien pour l'équipe sudiste, tout de même cinquième des championnats de France angevins, et pour Charlotte qui a depuis arrêté la compétition. "Je devais donner un conseil à toutes les remplaçantes, ce serait de noter les places de chaque fille quelque part, ça peut toujours servir."

La remplaçante n'entre pas dans l'eau en cours de compétition, elle tient néanmoins une place importante dans le vestiaire. Désignée "chef d'équipe" par ses coéquipières, Harmonica pris son rôle au sérieux. "Avant le ballet, j'essaie de motiver un peu les filles, explique-t-elle. Je les fais rire pour les détendre, je leur dis de faire le maximum, de s'éclater en nageant. Je n'avais pas fait attention, mais c'est super frustrant d'être sur le bord du bassin. Quand elles commettent des erreurs, je ne peux pas intervenir pour les aider." Une position que la remplaçante partage avec l'entraîneur, en attendant de prendre enfin sa place dans l'équipe.

Mathilde L...

Le rôle important du remplaçant dans le vestiaire



A l'écart lors de l'enchaînement des ballets, ici Tzvetomira Kostadinova et l'équipe de France, les remplaçantes doivent apprendre les mouvements et les places dans les formations de toutes leurs coéquipières.



Clubs, comités, ligues...
Organisez dès maintenant vos

Stages natation

en France et à l'étranger

saison 2005-2006



Catalogues 2005-2006
envoyés dans vos clubs

Mais aussi...

Plongeon
Natation synchronisée
Waterpolo

Etude de votre projet et devis gratuits

Renseignements :
par téléphone au 0033 (0)1 45 23 23 54
par fax au 0033 (0)1 45 23 23 55
par mail à contact@france-sport.com



Enzo Maiorca, le vertige de la mer

Après la libre adaptation de sa vie immortalisée au cinéma par Le Grand Bleu, l'apnéiste italien Enzo Maiorca publie enfin en français "La mer avec un M majuscule". Il livre sa véritable histoire d'amour avec la mer, horizontale d'abord, verticale ensuite, avec un M majuscule toujours.



Enzo Maiorca lors de son dernier record en poids variable à 101 mètres en 1988. Le ballon d'air qui se vide propulse l'homme vers la surface.

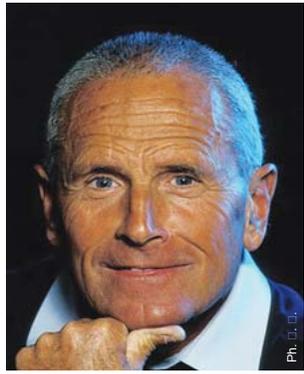
Ph. © P. ...

“ Lorsque j'ai commencé l'apnée à la fin des années 60 s'exclame Enzo Maiorca, le héros italien du film Grand Bleu, masques et palmes faisaient partie des équipements secrets de l'armée italienne, alors moi vous imaginez ! Tout sourire, debout derrière la table, manches retroussées, pieuvre bleue tatouée sur le bras, la mer plein les yeux, il dédicace la traduction française de "La mer avec un M majuscule" publié en 2001 en Italie. Il reconnaît que de toute façon, palmes ou pas, à ses débuts il n'en aurait pas fait grand-chose, lui qui adolescent "ne réussissait à plonger en apnée au maximum qu'à cinq mètres de profondeur". On pas qu'il manqua de souffle ou de force, mais les douleurs aux oreilles étaient telles qu'il ne pouvait guère descendre plus bas. Aussi, sa découverte de la mer fut d'abord horizontale à bord de barques de pêche équipées seulement de voiles et de rames. Ça, à dix-sept ans, il apprit à respecter cette mer seule capable "de transformer l'homme, né homme sans aucun mérite, en être devenu homme au prix de terribles sacrifices". D'où le M majuscule. À l'écouter, avec le recul de ses 63 ans, c'est ce respect pour la mer qui lui permit d'aller à la rencontre de ce qu'il nomme "la Mer verticale". Selon lui, cette humilité manque aux apnéistes d'aujourd'hui et explique les accidents que la discipline déplore. "Quand je descendais, dit-il, j'avais un plongeur qui m'attendait tous les dix mètres, prêt à me remonter en cas de perte de connaissance". A l'heure actuelle, avec des profondeurs de 100 mètres ce n'est plus possible d'avoir ces plongeurs sans dépenser des millions à chaque plongée. Aussi, l'apnéiste en eau profonde parcourt-il des dizaines de mètres seul, sans aucune aide possible en cas de problème. Pour Enzo, "c'est cette témérité qui est dangereuse voire fatale". Et de rassurer malgré tout son interlocuteur en levant un bras au dessus de sa tête comme s'il déposait une pincée de sel, en disant : "Ta fille ou ta femme vient à se passionner pour l'apnée ne t'inquiète pas pour autant, mais enseigne lui à se saupoudrer d'humilité avant de plonger".

Il était à refaire, Enzo Maiorca dit qu'il ne descendrait pas aux profondeurs actuelles, en tout cas pas sans le respect de ses anciens critères de sécurité. Des dangers et des interdits, il en a bravé, mais pour battre le record d'Américo Antarelli de 66 mètres en poids variable, Enzo s'arrête à 100 mètres, car à 100 les médecins lui promettent l'implosion de sa cage thoracique. Au fond, il réalise que ces chiffres ne sont que superstitions. Dès lors, il n'a d'autre objectif que d'aller toujours plus loin. Copio, un vieux pêcheur d'éponge grec, n'avait-il pas exhorté Enzo, lorsqu'il avait dix-sept ans, à lever l'ancre, hisser les voiles pour découvrir que "derrière l'horizon il y en a toujours un autre que ni les livres ni les maîtres n'enseignent". "Ainsi seulement, lui avait-il dit,

vague après vague, tu arriveras là où l'homme ne croit pas pouvoir arriver". Ces premières palmes et les premiers masques sous-marins galbés leur permirent de mettre définitivement à profit leurs découvertes techniques et de se consacrer à l'essentiel pour des heures de cet être : "gagner plus de temps pour l'apnée, donc plus de fruits de Mer à rapporter, s'accaparant ainsi

l'époque revenait à amputer gravement la durée d'apnée du plongeur. Ces premières palmes et les premiers masques sous-marins galbés leur permirent de mettre définitivement à profit leurs découvertes techniques et de se consacrer à l'essentiel pour des heures de cet être : "gagner plus de temps pour l'apnée, donc plus de fruits de Mer à rapporter, s'accaparant ainsi



"Ta fille ou ta femme vient à se passionner pour l'apnée ne t'inquiète pas pour autant mais enseigne lui à se saupoudrer d'humilité avant de plonger".

nement du groupe de cinq copains qui s'était constitué autour de la découverte de la mer verticale pour pénétrer plus avant dans ses profondeurs. À force de la science des uns, d'expérimentation des autres, équipés de masques anti-gaz, ils grappillèrent des secondes et des mètres vers toujours plus de profondeur. Ces têtards douloureux, la face bleuie par le masque et les yeux injectés de sang comme des biftecks, ils inventèrent la décompression pour lutter contre la pression de l'eau. Évidemment, expirer le demi-litre d'air nécessaire pour compenser le grand volume des masques de

les faveurs des filles qui attendaient sur les rochers" confit Enzo. Ça pas seulement, car il est conscient que quelque chose se passe alors. "La Mer était en train de changer ma vie" écrit-il. Dans club, inexistant à cette époque, ni maître, lui et ses amis organisent leurs journées de vacances par des "exercices pratiques en Mer chaque matin, avec théorie, corrections et explications réciproques le soir". Durant l'année, l'obsession continue. Tous les jours impairs sont consacrés à développer leur cage thoracique par la course à pied. Et quand le temps est trop froid, en remplacement des combinaisons en néoprène qui n'existaient pas encore, ils plongent revêtus "du tricot et du caleçon en laine du père ou du grand-père, pris en cachette et enduits à l'indanment de graisse". Très vite, pour eux, écrit-il, la mer n'est plus "le monde du silence, comme beaucoup avaient commencé à le définir, mais bien un monde parcouru d'explosions de joie mentales qui se perçoivent avec le cœur et l'intelligence de l'homme". Ça n'est pas le silence même plus, se contentant de la visiter.

C'est désormais la raison ultime pour laquelle Enzo Maiorca, justifie finalement sa passion pour la mer verticale : le bonheur qui est le sien depuis toujours "à se projeter mentalement le film de ces plongées féériques". De jour comme de nuit, de préférence à la pleine lune, il aime par-dessus tout plonger, éventuellement en famille, pour apprécier, couché sur un lit d'algue au fond de la mer, "son ciel de mer et la lune se reflétant à sa surface". "Jacques Mayol, pratiquait le yoga pour s'ouvrir dans l'eau et rester le plus longtemps possible, moi, dit-il, je ne pensais qu'à mieux habituer mon corps pour mieux habiter la Mer et me remplir de son spectacle". Avec cet ouvrage l'unique enrichi de photos tirées de sa collection personnelle Enzo nous invite à plonger dans une histoire personnelle à nous couper le souffle.

Incent Ltd

La mer avec un M majuscule de Enzo Maiorca. Éditions Métis Éditions du Livre 2007. Disponible uniquement chez Librairie Buramps. Le triangle 4977 est disponible. Prix 04.07.58, 07.00.



Tours de force



Une quatrième place aux derniers N2, une qualification pour les N1, Lise Lagoutte appelée en équipe de France... le NAT se porte bien ! Pourtant il s'en est fallu de peu pour que la natation synchronisée s'éclipse du paysage sportif tourangeau.

ce sens. Depuis huit ans, les nageuses du collège du CA peuvent profiter de plages d'entraînement en plein après-midi et plusieurs fois par semaine sans que leur scolarité ne soit mise de côté. "Les effectifs de l'école de musique diminuent.

Dire que la natation synchronisée a failli disparaître de la capitale du Centre... Mais le Natation Artistique de Tours n'aurait pu alors se qualifier pour les CA et mais Lise Lagoutte n'aurait pu intégrer l'équipe de France, si à 16 ans, des passionnés de synchronisme n'avaient pas redonné vie à une section condamnée à fermer. "Clu des Enfants de Neptune souhaitait privilégier la natation, ils ont donc décidé de clore leur section synchro, confie Michèle Rouilly, actuelle présidente du CA. Nous ne voulions pas que la natation synchronisée disparaisse de Tours, la mairie nous a dit de créer un club c'est donc ce que nous avons fait". Dans l'esprit des parents de nageuses ou des simples amateurs de synchro, la ville qui a vu Marielle Hermine faire ses premiers ballet-legs peut se passer de ses représentantes en chignon.

Une association a été créée pour les horaires aménagés

Avec une vingtaine de filles pour la première rentrée, le Natation Artistique de Tours sauve les meubles. "Nous avions réussi à conserver trois groupes de bon niveau, explique la dirigeante, et dès la première année, nous nous sommes qualifiés pour les CA. Un bon départ qui fait espérer des jours heureux à la structure tourangeolle. Le club continue de grandir à son rythme et la création de la section d'horaires aménagés négociée avec l'école de musique va dans

ils étaient dans l'obligation de s'associer avec quelqu'un pour ne pas fermer leur structure alors ils ont pensé à nous", explique Michèle Rouilly. Une section qui accueille cette année quatre nageuses tourangelles. L'hiver dernier, la rénovation de la piscine Albert Bozon prive la centaine de nageuses du CA d'un entraînement de qualité. Elles ont donc déménagé à quelques centaines de mètres, dans une piscine découverte. Les premiers mois ont été durs, surtout pour les coaches qui restaient sous la pluie, les résultats ont tenu le choc puisque le club a réussi à remplir son objectif prioritaire : "La qualification en CA. Une performance que la struc-

ture du Centre réédite régulièrement ces dernières années, notamment sous l'impulsion de l'ancien membre de l'équipe de France Lioris, Lise Lagoutte. L'ourangelle de naissance, la soliste, quatrième des derniers championnats de France de l'été, est une fierté pour le club qui peut se vanter d'une telle visibilité. "Lise a été sélectionnée en équipe de France sans passer par un club, c'est important pour tous les petits clubs comme nous." Et quand, en plus, la nageuse demeure très attachée à son club d'origine, ce n'est que du bonus.



Natation Artistique de Tours
 Création : 1991
 Président : Michèle Rouilly
 Adresse : 22, allée du Clos Luce
 37170 Chambray-les-Tours
 Tél : 02.47.48.05.24

A l'attention des clubs

1. DÉLÉGATION DE SERVICE PUBLIC

Dénomination : Commune d'Epina-sur-Aine
 Adresse : Hôtel de Ville - 1 rue Côtépin
 37006 Epina-sur-Aine Cedex
 Téléphone : 01.47.48.05.24
 Télécopie : 01.47.48.05.24

2. CADRE JURIDIQUE DE LA DÉLÉGATION DE SERVICE PUBLIC

Articles L111-1 et suivants R111-1 et suivants du Code Général des Collectivités Territoriales.
 Conformément à la décision du Conseil d'Etat du 10 décembre 2006, "Corsica Ferries", la présente consultation est organisée, selon une procédure ouverte, en vue de recueillir simultanément les candidatures et les offres des candidats.

3. OBJET DE LA DÉLÉGATION

Dès publication du présent avis, toute personne intéressée, qui en fera la demande, pourra obtenir gratuitement le Dossier de Consultation, sur demande écrite adressée par courrier ou par télécopie à l'adresse ci-dessus.

4. PRÉSENTATION DE LA DÉLÉGATION

- Une zone de loisirs aquatiques de 200 m²
- Une zone de natation : 25m x 10m
- Une pataugeoire de 20 m²
- Une rivière torrent extérieure de 120 ml
- Un toboggan géant de 100 ml
- Un Espace Club Forme comprenant sauna, hammam, buzzi, salle de cardio et musculation, salle de cours de gymnastique

Pour la complète information des candidats, il est rappelé que parallèlement à la présente consultation, la Commune d'Epina-sur-Aine a lancé une procédure distincte de délégation de service public portant sur l'exploitation de l'espace escalade, comprenant un mur encordé de 200 m² et 22 m de haut et 100 m² de pans, adaptés tant aux grimpeurs expérimentés qu'au grand public.

En outre, un espace bowling et des activités de restauration rapide et traditionnelle comprenant un Espace Bowling avec pistes, un restaurant et une salle polivalente, est exploité dans le cadre d'une convention d'occupation du domaine public.

Le délégataire assurera, à ses risques et périls, l'exploitation de l'activité déléguée, moyennant une rémunération perçue sur les usagers, ainsi que, le cas échéant, de subventions accordées par l'autorité déléguante.

Le délégataire aura en charge, outre la totalité de l'exploitation quotidienne de l'activité déléguée au sein de l'équipement sports-loisirs sous sa responsabilité personnelle, avec ses propres moyens techniques et humains, l'entretien des équipements, leur maintien en bon état de fonctionnement et certains travaux de renouvellement selon les modalités à définir dans le contrat d'affermage.

La commune conservera le contrôle du service public affermé et la propriété des ouvrages affermés.

La convention de délégation de service public à intervenir comportera les stipulations contractuelles propres à garantir une coordination entre les différents exploitants intervenant au sein de l'équipement sport-loisirs.

En tant que de besoin, certaines prestations communes d'accueil, nettoyage des espaces communs, etc. seront assurées par le délégataire de l'espace aquatique-remise en forme moyennant une contribution des autres délégataires et occupant.

5. DURÉE DE LA DÉLÉGATION

La durée de la délégation de service public est fixée à

sept ans à compter du 16 juin 2007 toutefois, la Commune d'Epina-sur-Aine se réserve la faculté de prononcer la résiliation du présent contrat à compter du 1er juin 2011

6. CADRE JURIDIQUE DE LA DÉLÉGATION

La consultation est ouverte aux candidats a priori des références dans la gestion d'équipements similaires. En cas de groupement de candidats, le mandataire commun doit être clairement désigné. L'autorité déléguante pourra exiger après l'approbation du contrat de délégation que les membres du groupement adoptent la forme juridique suivante : groupement solidaire.

7. MODALITÉS DE RÉMUNÉRATION

Chaque candidat ou groupement de candidats devra fournir un dossier complet rédigé en langue française.

En cas de groupement, ces documents sont à produire pour chacun des candidats composant le groupement.

Les dossiers de candidatures comprendront :

- Déclaration d'intention de soumissionner établie sur papier libre ou sur formulaire normalisé dûment datée et signée par une personne habilitée à engager le candidat et précisant :
 - Le nom et l'adresse du candidat
 - Si le candidat se présente seul ou en groupement
 - Dans ce dernier cas, le caractère conjoint ou solidaire du groupement, la désignation des membres du groupement et, le cas échéant, l'habilitation donnée au mandataire pour engager les membres du groupement.
 - Document relatif aux pouvoirs de la personne habilitée à engager le candidat.

8. INFORMATIONS GÉNÉRALES CONCERNANT LE CANDIDAT ET NOTAMMENT :

- Identification du candidat (Dénomination, Adresse du siège social)
- Certificat d'inscription au registre professionnel ou au registre du commerce (dans les conditions prévues par la législation de l'Etat où le candidat est établi, en cas d'entreprise étrangère) ou, le cas échéant, motif de non-mention d'un numéro d'enregistrement
- Enseignements sur la forme juridique du candidat et sur les personnes ayant pouvoir d'engager le candidat
- Enseignements concernant la situation financière du candidat (chiffre d'affaires global et chiffres d'affaires relatifs aux prestations objet de la procédure, réalisés au cours des trois dernières années d'exercice)
- Enseignements relatifs aux qualifications, moyens et références du candidat
- Enseignements relatifs aux effectifs en personnel du candidat et, le cas échéant, tous renseignements permettant de s'assurer que le candidat satisfait aux obligations d'emploi lui incombant en application de l'article L1221 du code du travail ou règles d'effet équivalent pour les candidats non établis en France
- Attestation sur l'honneur certifiant que le candidat n'a pas fait l'objet, au cours des cinq dernières années, d'une condamnation inscrite au bulletin n°2 du casier judiciaire pour les infractions visées aux articles L1221, L1221-1, L1221-6, L1221-11 et L1221-12 du Code du travail ou L1221-10 du 11 mars 1994 article 2 du Code du travail ou règles d'effet équivalent pour les candidats non établis en France
- Attestation sur l'honneur certifiant que le candidat ne fait pas l'objet d'une interdiction de concourir en matière de marchés publics et délégations de service public ou règles d'effet équivalent pour les candidats non établis en France
- Attestation sur l'honneur que le travail sera réalisé avec des salariés employés régulièrement au regard des articles L1221 et L1221-10 du Code du travail ou règles d'effet équivalent pour les candidats non établis en France.
- Attestation sur l'honneur certifiant que le candidat satisfait à l'ensemble des obligations lui incombant en application de l'article L1221 du code du travail ou règles d'effet équivalent pour les candidats non établis en France

9. CRITÈRES DE SÉLECTION

- La sélection des candidats se fera sur l'examen des critères suivants :
 - Garanties personnelles et financières
 - Aptitude à assurer la continuité du service public et l'égalité des usagers devant le service public
 - Aspect de l'obligation d'emploi de travailleurs handicapés
- Les critères utilisés lors de l'examen des offres sont énoncés au règlement de consultation.

10. DÉMARCHES À SUIVRE

La commission de délégation de service public dressera une liste des candidats admis à présenter une offre, ouvrira les offres des candidats ainsi agréés et formulera un avis après examen des offres au vu de cet avis. Le Maire engagera des négociations avec un ou plusieurs candidats.

11. MODALITÉS DE RÉMUNÉRATION

Les candidats désirant obtenir des renseignements techniques et administratifs complémentaires devront adresser une demande écrite au Service des Affaires Juridiques, Hôtel de Ville, 1 rue Côtépin, 37006 Epina-sur-Aine Cedex fax : 01.47.48.05.24

12. PROCÉDURE

Les candidats à la délégation pourront effectuer, avant le 10 septembre 2007 une visite des installations existantes, dans les conditions précisées du règlement de la consultation.

13. INFORMATION

Le présent avis sera publié au Journal Officiel et dans la revue de presse de la commune.

La production des certificats fiscaux et sociaux susvisés peut être remplacée par la production de l'état annuel des certificats redevables

Attestation d'assurance responsabilité civile professionnelle

L'entreprise est en redressement judiciaire, copie du plan de règlement prononcés à cet effet

Pour les candidats soumis à l'obligation d'immatriculation au registre du Commerce et des Sociétés : Extrait bis datant de moins de trois mois

Bilans, annexes et comptes de résultat des trois derniers exercices clos à la date de publication du présent avis de publicité

Les candidats sont également invités à produire, à l'appui de leur candidature tous renseignements et certifications permettant d'apprécier leurs capacités professionnelles et financières et leur aptitude à assurer la continuité du service public et l'égalité des usagers du service public et notamment :

- Enseignements ou pièces relatives à la nature et aux conditions générales d'exploitation de l'entreprise, son rattachement éventuel à un groupe, à ses moyens techniques et en personnel, ...
- Liste des références détaillées dans le domaine de la gestion et de l'exploitation de d'équipements similaires les références fournies devant être contractuelles et détailler les principales caractéristiques des services gérés et exploités et notamment leur taille, le mode de gestion, les moyens humains et matériels utilisés, la durée des contrats.

Le candidat est un groupement, les pièces ci-dessus énumérées sont à produire pour chacun des membres du groupement.

14. MODALITÉS DE REMISE DES PLS

Les modalités de remise des plis de candidature et d'offres sont précisées au règlement de consultation.

15. DATE DE DÉPÔT DES PLS

Les plis devront parvenir au plus tard le lundi 10 octobre 2007 à 12 heures à l'adresse figurant au 1 ci-dessus. Les dossiers présentés après la date et l'heure limite de remise des plis ne seront pas acceptés.

16. CRITÈRES DE SÉLECTION

La sélection des candidats se fera sur l'examen des critères suivants :

- Garanties personnelles et financières
- Aptitude à assurer la continuité du service public et l'égalité des usagers devant le service public
- Aspect de l'obligation d'emploi de travailleurs handicapés

Les critères utilisés lors de l'examen des offres sont énoncés au règlement de consultation.

17. DÉMARCHES À SUIVRE

La commission de délégation de service public dressera une liste des candidats admis à présenter une offre, ouvrira les offres des candidats ainsi agréés et formulera un avis après examen des offres au vu de cet avis. Le Maire engagera des négociations avec un ou plusieurs candidats.

18. MODALITÉS DE RÉMUNÉRATION

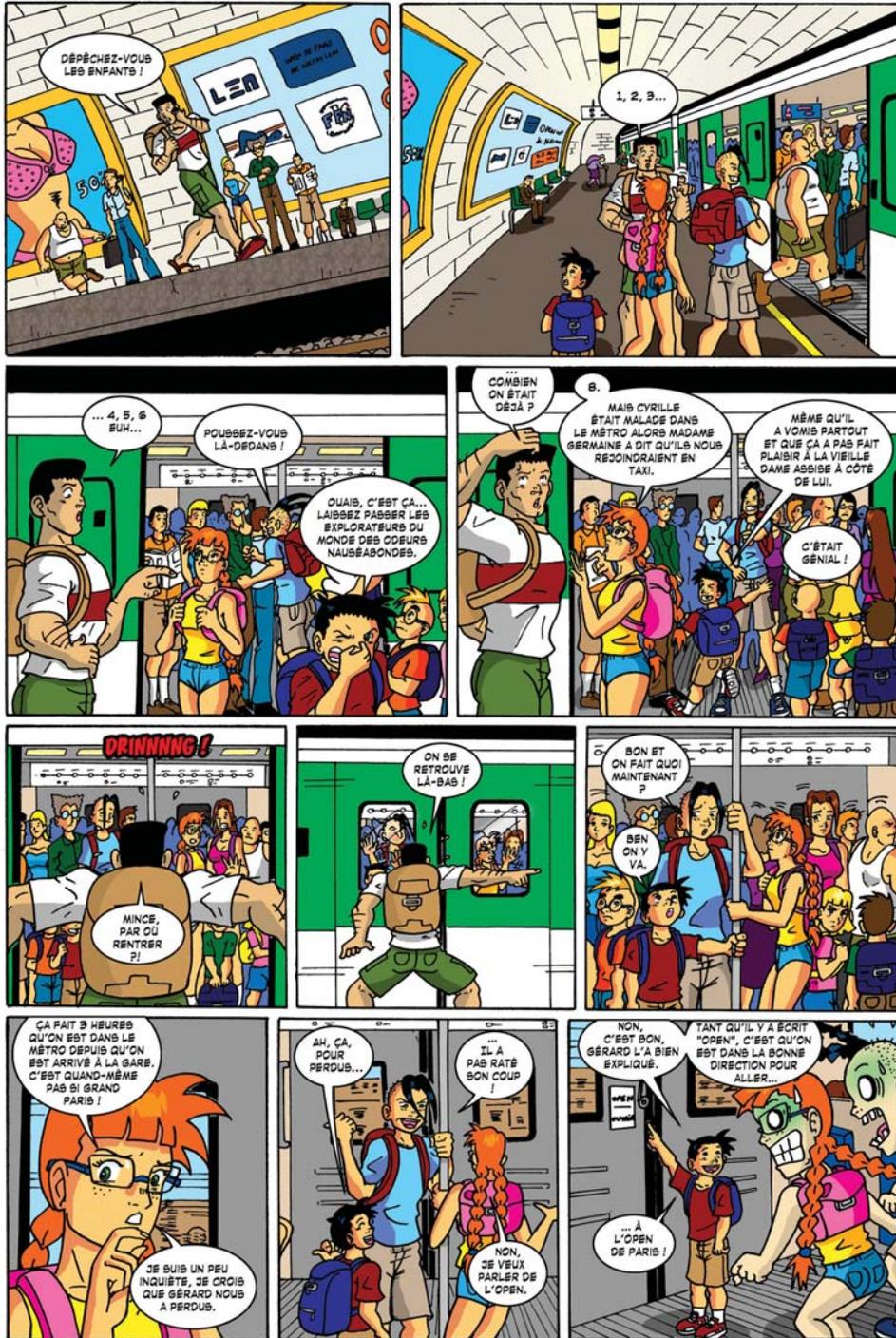
Les candidats désirant obtenir des renseignements techniques et administratifs complémentaires devront adresser une demande écrite au Service des Affaires Juridiques, Hôtel de Ville, 1 rue Côtépin, 37006 Epina-sur-Aine Cedex fax : 01.47.48.05.24

19. PROCÉDURE

Les candidats à la délégation pourront effectuer, avant le 10 septembre 2007 une visite des installations existantes, dans les conditions précisées du règlement de la consultation.

20. INFORMATION

Le présent avis sera publié au Journal Officiel et dans la revue de presse de la commune.



Bassin Bleu Eau Bleue

Et quand même en acier inox!

L'année 2005 a été pour Myrtha Pools, le couronnement de 45 années d'expérience et de compétence dans la construction des piscines. En effet, Myrtha Pools a fourni et installé les 7 bassins destinés aux compétitions du XI^e Championnat du Monde FINA de Natation à Montréal :

9 records du monde et 25 records de championnat battus dans les 7 bassins Myrtha Pools des championnats du Monde de Montréal 2005

Les qualités statiques de l'acier, la résistance du PVC surtout contre le chlore et le bref délai d'installation ont convaincu la FINA. La technologie italienne de Myrtha Pools, déjà utilisée dans 60 pays, est destinée non seulement aux bassins de compétition, mais aussi pour piscines d'intérieur et d'extérieur, hôtels, centre thermaux (eau salée), Wellness Center, centres de rééducation et parcs aquatiques. Avec la technologie RenovAction, les bassins sont facilement et rapidement rénovés. Voulez vous construire? Rénover? A des prix raisonnables? Au plaisir de vous rencontrer!

Myrtha Pools est une Division Commercial de :

A&T Europe SpA
Via Solferino, 27
46043 Castiglione d/Stiviere (MN) - Italie
Tel. +39 0376 94261 - Fax +39 0376 631482
info@myrthapools.com
www.myrthapools.com

Myrtha Pools France :

Contacts en France:
Paris : alexandre.gandoin@myrthapools.com
Lyon : robert.chilleen@myrthapools.com
Bordeaux : manuel.mongrand@myrthapools.com