

natation

magazine

Le premier magazine de natation



► nat'course

Retour sur les Euros
de Debrecen ► Page 10

► plongeon

Les secrets
du haut-vol ► Page 34

► vie fédérale

La Nuit de l'Eau ► Page 40

Alain Bernard

Prince de cent

Numéro 99 - janvier/février 2008 - 5 euros



www.ffnatation.fr





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

Bonne année 2008 !

L'année 2007 s'est achevée comme elle avait commencé, par des podiums, des records, des médailles, des sourires et le bonheur de toute la natation française qui ne cesse de progresser et de croître depuis les Jeux Olympiques d'Athènes. Début 2007, les Bleus de France nous ont fait vibrer lors des championnats du monde de Melbourne en Australie. Neuf mois après leurs exploits dans l'hémisphère sud, nos champions nous ont à nouveau servi cette spécialité dont ils ont le secret : la farandole de victoires !

A l'occasion des championnats d'Europe de Debrecen en bassin de 25 mètres (13-16 décembre), Laure Manaudou, Alain Bernard et leurs camarades de l'équipe de France de natation course ont enlevé la bagatelle de treize médailles continentales. C'est plus que l'an passé aux Euros d'Helsinki, où nos nageurs s'étaient illustrés en soulevant onze récompenses européennes. Un bilan comptable historique qui augure, j'en suis persuadé, de somptueuses promesses pour la nouvelle année qui commence et qui, je l'espère, sera à la hauteur de vos espérances et de vos attentes. Bonne année 2008 !

Un numéro 99 qui vous permettra de déguster à nouveau les succès hongrois de nos athlètes. Profitez également de votre lecture pour découvrir les nouveaux noms de l'équipe de France de natation : Camille Muffat, Coralie Balmy, Benjamin Stasiulis, Antoine Galavtine, Sophie de Ronchi, Clément Lefert, Alexiane Castel... Ils représentent l'avenir de la natation course, la relève d'une génération extraordinaire qui rêve de conquérir le monde aux prochains Jeux Olympiques de Pékin.

Dans ce numéro de Natation Magazine, vous pourrez également découvrir les secrets du haut-vol, discipline spectaculaire du plongeon, ainsi que son ambassadrice nationale : Claire Febvay. D'ores et déjà qualifiée pour les Jeux, Claire représentera la Fédération Française de Natation le lundi 7 avril prochain lors du passage de la flamme olympique à Paris.

Enfin, profitez de ce premier numéro de l'année 2008 pour vous familiariser avec la Nuit de l'Eau. Organisé conjointement par la FFN et l'Unicef (Fonds des Nations Unies pour l'Enfance) le samedi 1^{er} mars 2008, cet événement vise à sensibiliser le grand public sur la nécessité de respecter cet élément essentiel à la vie. L'occasion pour la grande famille de la natation française de se retrouver autour de nos valeurs et de votre passion !

Le président,
Francis Luyce



Alain Bernard
(Ph. Abaca/S. Kempinaire)

Sommaire

	NAT' COURSE Les Euros de Debrecen Retour sur les Euros en petit bassin : Laure Manaudou, la nouvelle génération de nageurs tricolores, le bilan du DTN	10
	DÉCRYPTAGE Le cas Alain Bernard au crible Son entraîneur, les sollicitations médiatiques, son corps, la glisse... retrouvez un décryptage complet d'Alain Bernard	28
	PLONGEON Dans les coulisses du haut-vol Claire Febvay, Audrey Labeau et leur entraîneur nous livrent les secrets de la discipline la plus spectaculaire du plongeon	34
	BRÈVES	4
	NAT' COURSE - La valse de Laure Manaudou	12
	TENDANCE - La nouvelle vague	14
	CONFIRMATION - Camille Muffat à tout d'une grande	16
	PORTRAITS - Clément Lefert & Antoine Galavtine	18
	INTERVIEW - L'analyse du DTN Claude Fauquet	20
	BILLET - Bataille navale	22
	RENCONTRE - L'Open EDF selon Christine Caron	24
	POSTER - Julien Nicolardot	26
	INTERVIEW - Claire Febvay et la flamme olympique	38
	ÉVÈNEMENT - La Nuit de l'Eau	40
	MAÎTRES - Henry Vidil, maître hors normes	44
	ARRÊT SUR UN CLUB - Cercle Paul-Bert de Rennes	46
	HUMOUR	50

NATATION MAGAZINE n°99 • 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, Eric Huynh • Comité de rédaction Louis Frédéric Doyez, Marie-Christine Ucciani, Claude Fauquet et les adjoints de la Direction Technique Nationale • Bande dessinée Studio Makma : Stéphane Boschat, 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



Les Marseillais concluent l'année 2007 en beauté

Le 22 décembre, lors des Interclubs à Istres (petit bassin), les sprinters du Cercle des Nageurs de Marseille ont battu le record du monde du relais 4x100 m nage libre. Fabien Gilot (photo), Grégory Mallet, Romalin Caffet et Frédéric Bousquet ont réalisé le temps de 3'8"29, améliorant l'ancienne référence détenue depuis le 16 mars 2000 par la Suède (3'9"57). On retiendra également de cette étape istréenne, les records de France individuels de Frédéric Bousquet sur 50 m nage libre (21"02) et Fabien Gilot sur 200 m nage libre (1'43"58).

Brèves



Ph. Abacan N. Gouhier

Laure Manaudou et Michael Phelps désignés nageurs de l'année 2007

Laure Manaudou a ajouté une ligne supplémentaire à son copieux palmarès. La Française a reçu le 4 décembre le titre honorifique de nageuse de l'année 2007 par le magazine américain *Swimming World Magazine*. "Je suis très heureuse et très fière de recevoir ce titre. J'ai travaillé dur pour obtenir des résultats aussi bons et cette récompense est une reconnaissance de mon travail et de mes sacrifices", a déclaré Laure Manaudou au site d'information sportive Sport 24. Première Française à décrocher cette distinction, créée en 1980, la grande brune est récompensée de ses deux titres

mondiaux décrochés en mars 2007 à Melbourne (200 et 400 m nage libre), de ses deux médailles d'argent (800 m nage libre et 100 m dos) ainsi que de sa médaille de bronze avec le relais

4x200 m nage libre. Chez les hommes, c'est l'Américain Michael Phelps qui empoche le gros lot. Le Kid de Baltimore avait illuminé les Mondiaux australiens en enlevant la bagatelle de sept médailles d'or et en améliorant cinq chronos internationaux.

► Femmes

1. Laure Manaudou
2. Katie Hoff (EU)
3. Libby Lenton (Aus)
4. Kate Ziegler (EU)
5. Natalie Coughlin (EU)

► Hommes

1. Michael Phelps (EU)
2. Ryan Lochte (EU)
3. Aaron Peirsol (EU)
4. Brendan Hansen (EU)
5. Tae Hwan Park (Corée du Sud)



Michael Phelps

Ph. Abacan N. Gouhier

L'insep sur la toile

Depuis le 3 décembre dernier, et à l'instar du pôle France de Font-Romeu présent sur le net depuis 2006, le pôle France de l'Insep, dirigé par Jean-Lionel Rey, dispose désormais de son site web (www.insep.fr). Outre la découverte du fonctionnement du pôle, des installations, de l'encadrement, de l'effectif, des formations, des stages, vous pourrez y trouver des documents techniques ainsi que des programmes d'entraînement.

Water-polo : les Bleues aux Euros A

Les filles de l'équipe de France de water-polo ont réussi un véritable tour de force au tournoi d'Amsterdam (4-6 janvier). Aux Pays-Bas, les joueuses de Christophe Bachelier se sont qualifiées pour les prochains championnats d'Europe A qui se tiendront à Malaga (Espagne) du 4 au 13 juillet. En revanche, les garçons restent à quai. Ce sera la troisième édition des Euros sans les Français.

Hanson tire sa révérence

A quelques mois des Jeux de Pékin, l'Australienne Brooke Hanson a décidé de mettre un terme à sa carrière. Hanson, 29 ans, qui se remet tout juste d'une électrocution, a déclaré : "Je sais maintenant que mon cœur, mon esprit et mon corps ont décidé qu'il est temps de passer au prochain chapitre de ma vie". Brooke Hanson avait remporté une médaille d'argent sur le 100 m brasse des J.O. d'Athènes en 2004 et était un membre de l'équipe australienne qui a remporté l'or dans le relais 4x100m 4 nages.

Réputation souillée

L'Australien Ian Thorpe, 25 ans, est convaincu qu'il ne pourra pas complètement restaurer sa réputation suite aux remous provoqués par les allégations de dopage levées contre lui en mars 2007. "J'ai été heureux lorsque tout cela s'est terminé, mais, vous savez, ce n'est pas encore vraiment fini et cela ne le sera jamais. Mon nom est pour toujours entaché... et c'est une chose avec laquelle je dois encore composer."

Piscine en inox au Havre

Le 30 novembre dernier, Francis Luyce, président de la FFN, Hugues Duboscq, médaillé olympique de bronze aux Jeux d'Athènes, et Pierre Jean Baudouard, président du Club Nautique Havrais, se sont réunis au Salon des Maires pour signer le parchemin qui sera scellé lors de l'inauguration le 30 avril 2008 dans la future piscine du Havre. Réalisé par la Société Hsb, le bassin sera le premier équipement géré par un club à être entièrement conçu en inox.

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

Rome prête pour 2020

La capitale italienne a abandonné l'idée d'organiser les Jeux Olympiques de 2016. Elle lorgne désormais vers ceux de 2020. "Avec le gouvernement, nous avons décidé que 2016 n'était pas une bonne année pour recevoir les Jeux, explique le maire de Rome Walter Veltroni. Nous pensons cependant qu'avec l'Expo de Milan en 2015 et d'éventuels J.O. en 2020, cela pourrait créer une double visibilité internationale."

Les Jeux boostent la cuisine chinoise

Selon un rapport de l'Association de cuisine de Chine, les Jeux de Pékin vont générer 20 milliards de yuans (environ 1,8 milliards d'euros) pour l'industrie de la restauration chinoise. "Les Jeux olympiques fourniront une opportunité sans précédent à l'industrie de la restauration de Pékin", a indiqué le porte-parole de l'association. Pendant les Jeux, la Chine accueillera plus de 280 000 athlètes, journalistes ou touristes venus des quatre coins du monde. Or comme vous le savez, le sport ouvre l'appétit.

La Chine libère la presse étrangère

Lors des prochains Jeux, les participants étrangers ne seront pas dépayés, au moins question lecture. Conformément aux pratiques adoptées par la Grèce, dernier pays hôte des Jeux Olympiques, les délégations et sportifs étrangers auront accès aux journaux et magazines de leur propre pays. Pour parvenir à cet objectif, les publications seront imprimées dans leurs pays, ensuite elles seront importées ou accessibles en version électronique.

Les J.O. luttent contre le chômage

Selon les organisateurs chinois, 600 000 emplois ont été créés chaque année depuis le début des préparatifs olympiques en 2001. Ajouté à cela une croissance en hausse et un tourisme qui explose, les Jeux Olympiques ont apporté beaucoup à la capitale chinoise qui en a profité pour améliorer sa planification urbaine et les réseaux de transport.

Maîtres : record du monde

Lors du championnat d'hiver des maîtres du Nord-Pas-de-Calais en bassin de 25 mètres qui s'est disputé à Auchel le 18 novembre 2007, Jean-Claude Lestideau (Olympique Grande-Synthe) s'est distingué en s'adjudgeant en catégorie C8 (60-64 ans) le record du monde du 200 m papillon en 2'32"76 (ancien 2'34"65 par l'Américain Robert Poilteman) et les records de France des 1500 m nage libre en 19'05"60 (ancien 20'22"11 par Jean-Claude Faure) et 800 m nage libre (passage du 1500 m) en 10'06"73 (ancien 10'28"70 par Jean-Claude Faure).



Ph. FFN/F. Dumoulin

Jeux Olympiques : Pékin est toujours pollué

Fin octobre, le président du Comité international olympique, Jacques Rogge, s'est fait une raison, il faudra sans doute envisager de "déplacer certaines épreuves afin de protéger la santé de athlètes". En dépit des milliards de dollars dépensés pour améliorer la qualité de l'air, la capitale chinoise est toujours enveloppée dans un nuage de pollution. Une situation alarmante qui pousse le CIO à s'inquiéter, notamment pour les épreuves d'endurance. Les autorités chinoises ont donc présenté cinq mesures draconiennes pour endiguer la pollution. Certaines

entreprises polluantes seront déplacées ou fermées pendant la durée des Jeux, les normes d'échappement des voitures seront durcies, les chaudières à charbon pourront être interdites, une circulation alternative des voitures selon leurs numéros de plaques d'immatriculation (impairs ou pairs) sera adoptée et enfin la capitale devrait signer des protocoles d'accord avec les villes voisines visant à garantir la qualité de l'air. Les Chinois ont donc encore neuf mois pour améliorer la situation sous peine de voir une tâche grisâtre s'afficher au bilan des Jeux 2008.

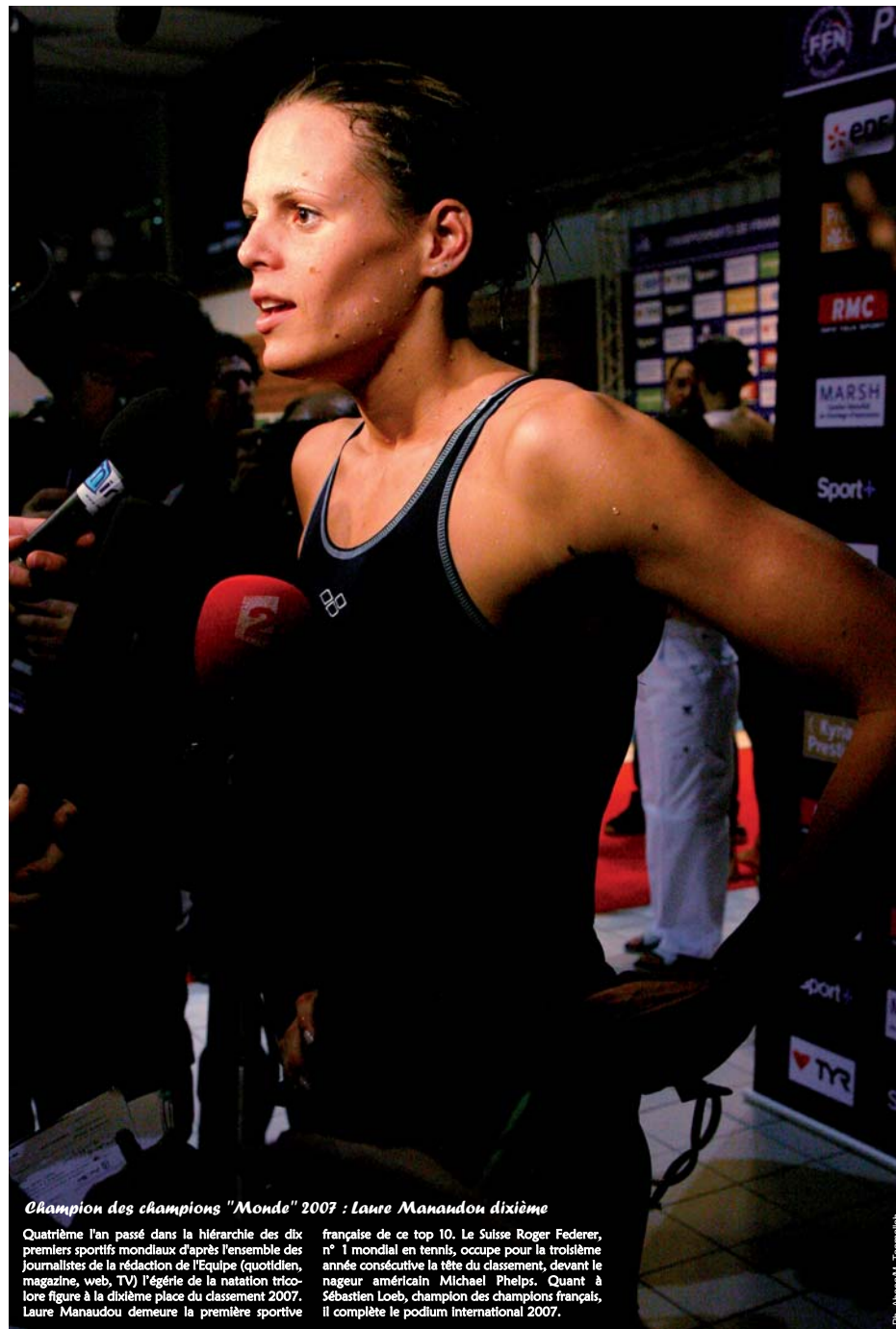
Francis Luyce et Virginie Dedieu honorés

Nous vous l'annonçons dans le précédent numéro de Natation Magazine, deux membres de la FFN ont été honorés dans le cadre des prix nationaux du fair play, "les Iris du Sport 2007". Président de la FFN depuis 1993 et membre du bureau de la Fina, Francis Luyce a reçu le prix Fernand

Sastre qui récompense sa carrière de dirigeant. Virginie Dedieu n'était pas en reste puisque la triple championne du monde de natation synchronisée a été récompensée du prix Colette Besson qui souligne sa créativité et son travail rigoureux dans un total esprit sportif.



Ph. D. R.



Champion des champions "Monde" 2007 : Laure Manaudou dixième

Quatrième l'an passé dans la hiérarchie des dix premiers sportifs mondiaux d'après l'ensemble des journalistes de la rédaction de l'Equipe (quotidien, magazine, web, TV) l'égérie de la natation tricolore figure à la dixième place du classement 2007. Laure Manaudou demeure la première sportive

française de ce top 10. Le Suisse Roger Federer, n° 1 mondial en tennis, occupe pour la troisième année consécutive la tête du classement, devant le nageur américain Michael Phelps. Quant à Sébastien Loeb, champion des champions français, il complète le podium international 2007.

Ph. Abacost/M. Tamimallah

"France" des Maîtres

Les prochains championnats de France d'été des Maîtres se tiendront à Mulhouse (Alsace) du jeudi 3 au dimanche 6 juillet 2008.

Hackett prend le rythme du 10 km

Le 8 décembre dernier, Grant Hackett a remporté le 10 km des championnats australiens d'eau libre. Le nageur de 27 ans n'abandonne pas l'idée de s'aligner aux Jeux de Pékin sur la première épreuve olympique d'eau libre de l'histoire. Pour cela, le quadruple champion du monde du 1500 m nage libre doit terminer dans les deux premiers aux championnats nationaux de Penrith puis dans les dix premiers aux Mondiaux de Séville qui se disputeront au mois de mai prochain.

L'Amérique, l'Amérique...

Début décembre, Frederick Bousquet était aux Etats-Unis pour prendre part aux championnats nationaux américains à Atlanta. Les nageurs étrangers ne pouvant se qualifier pour les finales A, le Marseillais a réussi la performance de s'imposer deux fois en finales B. D'abord sur 50 yards nage libre en 19"29, dans un temps inférieur au vainqueur de la finale A, puis sur 100 yards papillon en 46"82, soit la troisième performance de la compétition sur cette distance. Frederick Bousquet s'est également classé deuxième du 100 yards nage libre en 42"70, toujours en finale B.

Beaverton sourit aux petits Bleus

De jeunes pousses françaises participaient fin novembre, au meeting international junior de Beaverton aux Etats-Unis. Giacomo Perez-Dortona s'est illustré en raflant deux médailles d'or sur 50 et 100 m brasse. Avec un chrono de 1'01"91 réalisé le matin en séries sur 100 m brasse, le Marseillais se rapproche à grand pas du top 10 français. La Picarde Mélanie Henique empoche également l'or sur 50 m papillon en 27"71. Enfin, Maéva Bremond a décroché la médaille de bronze du 800 m nage libre en 8'43"09.

MPF en Nouvelle-Calédonie

Lors de la première compétition de référence, la "Coupe 1", à Nouméa début décembre, Julien-Pierre Goytchede du Cercle des Nageurs Calédoniens a signé la nouvelle meilleure performance française des 14 ans sur 100 m nage libre en 54"30 (ancienne marque 54"55).

Plongeon : rectification

Programmés initialement les samedi 23 et dimanche 24 février 2008, les championnats de France d'hiver des jeunes auront finalement lieu le week-end du 15 et 16 mars 2008, à l'Insep.



Ph. Abasazi Zhong

Jeux Olympiques : supporters chinois en formation

Les athlètes ne sont pas seuls à préparer les Jeux Olympiques de Pékin. Des milliers de supporters chinois s'entraînent pour être prêts à acclamer leurs héros, sans huer les autres... Le gouvernement chinois veille, en effet, à ce que les incidents survenus lors de la Coupe d'Asie de football en 2004 ne se répètent pas. Après la défaite de leur équipe en finale face au Japon, des supporters chinois avaient déclenché des émeutes. Selon le journaliste Zhai Yue, les supporters chinois devraient imiter leur homologues sud-coréens qui avaient, par leur enthousiasme, aidé leur équipe à atteindre les demi-finales de la Coupe du monde de football, organisée avec le Japon en 2002. Les journaux, radios et chaînes de télévision diffusent également

des programmes indiquant aux habitants de Pékin la manière dont ils doivent se tenir durant les Jeux. Cet effort, qui s'inscrit dans une campagne plus large visant à présenter une image positive du pays, en interdisant par exemple aux gens de cracher dans les rues, vise à gommer les mauvais comportements, selon un responsable du Comité d'organisation (Bocog).

"Tout d'abord, les supporters devraient être enthousiastes, explique Liu Jingmin, vice-président du Bocog. Ensuite, nous voulons qu'ils soient de bons supporters qui connaissent les règles. Enfin, nous voulons que si les athlètes réussissent de belles performances, les fans les applaudissent, quel que soit le pays qu'ils représentent."

Avec AFP



AGENDA

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

18-20 JANVIER

Etapas 3 et 4 de la Coupe de France 2008, Chamalières et Mulhouse

2^e session du Circuit fédéral 2008,

Chalon-sur-Saône, La Rochelle et Sarcelles

Grand Prix Fina, Madrid (Espagne)

26-27 JANVIER

Interclubs nationaux des Maîtres, Menncy (Ile-de-France)

2-3 FÉVRIER

Championnats d'Europe des champions nationaux, Stockholm (Suède)

19-24 FÉVRIER

Coupe du monde, Pékin (Chine)

22-24 FÉVRIER

Etapas 5 et 6 de la Coupe de France 2008, Lyon et Toulouse

3^e session du Circuit fédéral 2008,

Besançon, Lille et Tours

13-17 MARS

Championnats d'Europe, Eindhoven (P-B)

18-24 MARS

Championnats d'Europe, Eindhoven (P-B)

20-23 MARS

Championnats d'Europe, Eindhoven (P-B)

Championnats de France d'hiver des Maîtres en bassin de 25 mètres, Cambrai (Nord)

RMC

N°1

SUR LE

SPOURT*

60 H*
DE SPORT
PAR SEMAINE

RMC

INFO TALK SPORT

Ni le vent, ni le froid, ni les heures de transport entre Budapest et Debrecen n'auront altéré la motivation des nageurs de l'équipe de France. De leur séjour en Hongrie, les Bleus ramènent treize médailles, soit deux de mieux que le précédent record établi en 2006 aux Euros d'Helsinki. De ce périple en Europe de l'Est, les Français rentrent également avec quelques certitudes. A commencer par l'émergence d'une nouvelle génération de nageurs. Aux Euros en petit bassin, Camille Muffat, Coralie Balmy, Benjamin Stasiulis, Antoine Galavtine, Alexiane Castel ou Clément Lefert ont fait plus que se confronter à l'élite européenne. Ils se sont clairement positionnés dans la course olympique. En Hongrie, la France a aussi eu la confirmation qu'elle détenait dans ses rangs un sprinter de calibre international. En décrochant l'or du 100 m nage libre, Alain Bernard a non seulement empoché sa première couronne européenne, mais il a également lancé un message fort à ses rivaux. Enfin, comment ne pas s'extasier à nouveau devant les prestations de Laure Manaudou. En l'espace de trois courses, la championne olympique a définitivement tourné la page italienne. En l'espace de trois épreuves, Laure, pourtant en manque de puissance, a rassuré ses fans et fait taire les sceptiques qui la pensaient incapable de retrouver un niveau de performance digne de ce nom.

Adrien Cadot

► Tous les résultats page 49.



Ph. Abacal/S. Kempinaire

**Championnats d'Europe en petit bassin
Debrecen (13-16 décembre 2007)**



**Les Bleus
annoncent la couleur**

Anne-Sophie Le Paranthoën, Laure Manaudou, Alain Bernard, Milla Metella et Alena Popchanka peuvent afficher des sourires radieux. En Hongrie, les Bleus ont enlevé treize médailles. Deux de plus qu'aux Euros d'Helsinki en 2006.



Ph. Abacal/S. Kempinaire

En Hongrie, Nicolas et Laure Manaudou ont partagé leur quatrième compétition de la saison. Après la coupe du monde à Berlin, la coupe de France à Montpellier, les championnats nationaux à Nîmes (petit bassin), les Euros de Debrecen ont permis au duo Manaudou d'affiner une collaboration entamée en septembre 2007. *"Cela fonctionne bien, même si ces derniers temps il y a eu quelques accrochages, soulignait Laure Manaudou à l'issue des "France" de Nîmes. Mais c'est parfaitement normal, c'était pareil avant. L'entraînement ce n'est pas toujours rose et je ne suis pas facile à gérer."*



Ph. Abacal/S. Kempinaire

Début décembre, aux championnats de France de Nîmes, Laure Manaudou a définitivement mis un terme à son expérience italienne. En s'affichant avec le Mulhousien Benjamin Stasiulis, triple champion de France en petit bassin, la sportive préférée des Français a clairement officialisé la fin de sa relation avec l'Italien Luca Marin. Pas question cependant de lever le voile sur cette nouvelle idylle. *"J'ai décidé de ne plus parler de ma vie privée", a prévenu la championne olympique. Quant à l'Alsacien de 21 ans, il a confirmé que leur histoire ne s'étalerait pas dans la presse : "Cela ne regarde que nous. Je ne souhaite pas en parler."*



Ph. Abacal/S. Kempinaire

C'est ce qui s'appelle entrer dans le vif du sujet. En Hongrie Laure a entamé les championnats d'Europe en empochant la médaille d'or du 100 m dos, rafraîchissant au passage le record continental de la spécialité en 57"34. *"Je ne m'y attendais pas, signale-t-elle. J'ai mené ma course sans m'occuper des autres filles. La médaille d'or et le record d'Europe, c'est bien. Je montre à mes adversaires que je suis encore là et que je progresse en dos."* La championne olympique a également tenu à associer son frère Nicolas à ce titre continental. *"Mon grand frère consacre beaucoup de temps à mon entraînement. C'est notre premier titre ensemble et j'espère qu'il y en aura d'autres."*

La valse en trois temps de Laure Manaudou



Ph. Abacal/S. Kempinaire

Le sourire jusqu'aux oreilles, les yeux étincelants, voilà comment Laure Manaudou et ses camarades du relais 4x50 m 4 nages (Anne-Sophie Le Paranthöen, Alena Popchanka et Malia Metella) se sont présentées devant les journalistes à l'issue de leur finale. Dans le dernier carré, face à une concurrence relevée, les Françaises ont arraché une somptueuse médaille de bronze dans le sillage des Suédoises et des Allemandes, nouvelles détentrices du record du monde en 1'46"67. Première relayeuse sur 50 m dos, Laure Manaudou a également effacé son ancienne référence nationale en 27"13 (ancienne 27"17). *"Je ne m'en étais même pas rendue compte, fait remarquer la championne olympique. Mais le plus important c'est le relais. Il me fait rêver, il a de l'avenir."*



Ph. Abacal/S. Kempinaire

Après l'or du 100 m dos, l'égérie de la natation française s'est adjugée l'or du 400 m nage libre, sa distance favorite dont elle détient le record du monde en petit bassin (3'56"09). La nageuse de l'année 2007 a d'entrée pris le contrôle de la course ne laissant aucune chance à ses adversaires. Laure Manaudou s'impose finalement en 3'57"43, meilleure performance mondiale de l'année, et devance l'Italienne Federica Pellegrini (4'00"78). *"Je suis soulagée, admettait-elle en descendant du podium. Je suis proche de mon record du monde alors que je visais 3'58. Je ne savais pas du tout comment ça allait se passer, mais les séries du matin m'ont mise en confiance."*



Ph. Abacal/S. Kempinaire

Le 200 m nage libre restera comme la déception du week-end hongrois de Laure Manaudou. Perturbée dans la chambre d'appel par son ex-petit ami Luca Marin, la grande brune se lance l'après-midi à corps perdu dans sa finale. A court de puissance, la Française se fait dépasser dans le dernier 25 mètres par la Suédoise Josefina Lillhage. *"Je suis déçue, consent-elle à l'arrivée. Je voulais gagner, mais j'ai eu du mal à terminer la course. J'aurais aimé bien finir ces championnats, mais j'étais tracassée par un incident en chambre d'appel."* Reste qu'avec deux médailles d'or et une d'argent, la rentrée européenne de Laure Manaudou se révèle particulièrement convaincante.



Ph. Abacal/S. Kempinaire

La nouvelle vague

A neuf mois des Jeux de Pékin, une nouvelle génération de nageurs tricolores est en passe de s'imposer en équipe de France. Emmenées par Camille Muffat, nouvelle championne d'Europe du 200 m 4 nages, Coralie Balmy, médaillée de bronze sur 200 m nage libre, Antoine Galvatine et Benjamin Stasiulis, les jeunes pousses ont profité des championnats d'Europe de Debrecen (petit bassin) pour se positionner dans la course olympique. Reste maintenant à confirmer dans les semaines à venir et surtout aux "France" de Dunkerque, en avril prochain, où se disputeront les sélections pour les Jeux.

“Je n'ai pas formulé d'objectif de médailles pour les Euros de Debrecen, déclarait le DTN Claude Fauquet à l'issue des championnats de France de Nîmes en petit bassin (7-9 décembre). J'ai envie d'y voir autre chose. Je souhaite que nos jeunes nageurs se confrontent à l'élite européenne et se bagarrent pour gagner.” Le moins que l'on puisse dire, c'est que la nouvelle génération de la natation tricolore a parfaitement entendu l'appel du directeur technique national. En Hongrie, la jeunesse n'a pas semblé complexée ou stressée au moment d'aborder la première échéance internationale de la saison sur la route des Jeux de Pékin. “C'est toute la natation française qui est en train de se décomplexer, analyse Richard Martinez, entraîneur national en charge du pôle France de Font-Romeu. Désormais, nos nageurs osent. Ils s'expriment à fond. Cela fait plaisir à voir et cela promet.”

A l'image de Camille Muffat, 18 ans seulement, qui s'est adjugée la médaille d'or du 200 m 4 nages et celle de bronze sur 400 m 4 nages aux Euros de Debrecen. Figure emblématique de la nouvelle génération, la Niçoise ne redoute pas la confrontation, elle l'attend. “C'est mon premier titre chez les seniors, rappelle-t-elle, mais je ne suis pas vraiment surprise, je savais que je pouvais m'imposer. Deuxième, j'aurais été déçue.” Benjamin Stasiulis, révélation des championnats de France de Nîmes où il a décroché trois titres nationaux dans les épreuves de dos, n'a pas

accédé au podium des championnats d'Europe en petit bassin. Le Mulhousien de 21 ans s'est contenté de finales instructives sur 100 et 200 m dos. “C'est bizarre de se dire que je rentre un orteil dans le niveau international, admet l'Alsacien. C'est ce genre de compétition qui va me faire progresser dans l'approche des grands événements.” Coralie Balmy, 20 ans, s'est glissée dans trois finales, celles des 200, 400 et 800 m nage libre. “Sur 800 m, je ne me faisais pas trop d'illusions, reconnaît-elle. Les autres nageuses je les connais, elles ont de l'expérience mais j'aurais pu nager une ou deux secondes plus vite.”

“Les jeunes montrent de belles choses, mais les performances en petit bassin n'ont rien de comparables à celles du grand bassin.”

Sur 400 m, la Martiniquaise n'a pas à rougir de sa performance. Sixième d'une finale relevée en 4'04"06, la jeune nageuse a clairement pris date pour l'avenir. Il en va de même sur 200 m nage libre, où Coralie Balmy a livré une prestation de classe internationale. Médaillée de bronze en 1'54"43, la Française aurait même pu s'offrir le scalp de Laure Manaudou en fin de course (1'54"15). Le bronze, c'est un métal qu'Antoine Galvatine a frôlé sur 100 m 4 nages. Nouveau détenteur du record de France de la distance aux “France” de Nîmes, le Parisien échoue aux pieds du podium européen. Pas de regrets pourtant pour le Francilien qui lorgne sur les sélections olympiques avec appétit.

Quant à la Toulousaine Alexiane Castel, 17 ans, elle est en passe de s'imposer comme la grande dossiste de demain. Dans le Gard, la nageuse de Richard Martinez au pôle France de Font-Romeu a dominé Esther Baron sur 100 et 200 m dos. En Hongrie, alors qu'elle disposait du meilleur chrono des demi-finales sur 200 m dos, Alexiane a dû se contenter d'une frustrante quatrième place. L'argent est revenue à Esther Baron, preuve que le poids de l'expérience au plus haut niveau international ne peut être négligé.

“A neuf mois des Jeux Olympiques, c'est normal de voir les jeunes pointer leur bout de leur nez, signale Olivier Antoine, entraîneur national et coach de Sophie Huber au CN Sarreguemines. Il est encore un peu tôt pour parler de renouvellement générationnel. Il y a du talent avec Camille Muffat, Alexiane Castel ou Benjamin Stasiulis. Ils montrent de belles choses mais les performances en petit bassin n'ont rien de comparables à celles du grand bassin.” Et c'est bien sur 50 mètres, la distance olympique, qu'ils devront valider leur tonitruant début de saison. “A Debrecen, on constate qu'une nouvelle génération arrive, mais ils devront confirmer en bassin de 50 mètres, acquiesce Claude Fauquet. Ils disposent d'un état d'esprit extraordinaire et d'une soif de victoires incroyable.” Les anciens sont prévenus. Il leur faudra batailler ferme aux championnats de France de Dunkerque (20-27 avril), où se joueront les sélections olympiques.

A Debrecen, Adrien Cadot



Alexiane Castel, 17 ans, a terminé quatrième du 200 m dos aux championnats d'Europe de Debrecen. La Toulousaine appartient à cette nouvelle génération de nageurs en passe de s'imposer en équipe de France.

Camille Muffat, elle a tout d'une grande

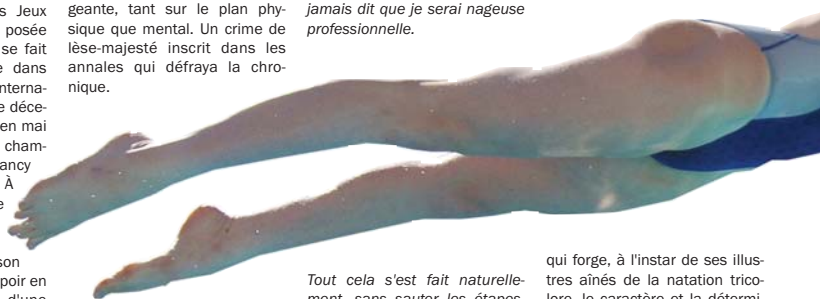
Les Jeux Olympiques d'Athènes en 2004 ont consacré Laure Manaudou, nageuse d'exception au caractère bien trempé. Les Jeux de Pékin en 2008 pourrait permettre à la jeune Camille Muffat, 18 ans et un copieux palmarès dans la catégorie junior, de s'immiscer dans le gotha de la natation mondiale. Pour l'heure, la Niçoise poursuit son apprentissage du haut niveau au sein d'une équipe de France ambitieuse et conquérante.

L'air de rien, sans y paraître, la timide Camille Muffat des débuts est en passe de s'imposer comme l'une des figures incontournables de la vague bleue qui déferle sur la France depuis la halte athénienne des Jeux Olympiques. Discrète et posée dans le civil, la Niçoise se fait carnivore et bagarreuse dans les bassins nationaux et internationaux. Une ambivalence décelée pour la première fois en mai 2005, à l'occasion des championnats de France de Nancy en grand bassin. À l'époque, la jeune niçoise d'à peine 15 ans, qui a débuté la natation à l'âge de 7 ans, inscrit son nom dans la rubrique "espoir en devenir". En l'espace d'une course, le 200 m 4 nages, l'élève de Fabrice Pellerin bouleverse le panorama de la natation féminine française.

Souvenez-vous, Camille Muffat domine une certaine Laure Manaudou, championne olympique en route vers un sacre mondial à Montréal, et s'adjuge au passage la marque nationale (2'15"30) d'une distance exigeante, tant sur le plan physique que mental. Un crime de lèse-majesté inscrit dans les annales qui défraya la chronique.

À Nancy, la Sudiste s'est révélée aux yeux d'un public, désormais impatient d'assister à l'émergence de nouveaux talents. Mais dans l'Est de la France, Camille s'est également révélée à elle-même : "Je ne me suis jamais dit que je serai nageuse professionnelle.

organisé ses journées "entre les entraînements biquotidiens et les cours. Je n'ai pas beaucoup de temps, j'essaie de me servir au mieux des moments de repos." Un rythme de vie effréné



Un sacre qui fit d'ailleurs dire à Philippe Lucas : "Muffat, c'est énorme ! Si elle travaille, elle peut un jour gagner les Jeux Olympiques."

Tout cela s'est fait naturellement, sans sauter les étapes, jusqu'à devenir une évidence." Calme et posée on vous disait ! Championne ou pas, il n'est pas question pour la Sudiste d'abandonner ses études pour se consacrer entièrement à la natation. Jusqu'à l'été 2007, date à laquelle elle a passé avec brio son bac scientifique, elle a

qui forge, à l'instar de ses illustres aînés de la natation tricolore, le caractère et la détermination de cette spécialiste de quatre nages, brillante brasseur. Reste que dans le sport de haut niveau, le travail et les sacrifices ne sont pas systématiquement récompensés. "J'ai eu quelques périodes de creux, comme aux championnats de France de Tours en 2006, où je me suis un peu ratée, admet sans détour l'Azuréenne.



Camille Muffat a lancé sa saison olympique par un record de France et une médaille d'or continental sur 200 m 4 nages.

Photos : Abacera/N. Gouhier

Mais les chronos que j'ai réalisés au cours de la saison 2006 confirment que le travail effectué m'a tout de même fait avancer."

le podium. En enchaînant les épreuves internationales, j'apprends à mieux gérer mes courses, à rester concentrée jusqu'au bout, à ne pas m'affoler. Je pense que les championnats d'Europe 2006 de Budapest m'ont beaucoup servi.

200 m 4 nages aux championnats de France de Saint-Raphaël (juin 2007), la Niçoise a récidivé aux championnats en petit bassin de Nîmes. Dans le Gard, l'élève de Fabrice Pellerin a empêché l'or sur la distance qui l'a révélée, améliorant au passage le record national (2'08"95). Une entame de saison concluante qu'elle a parfaitement confirmé lors du rendez-vous continental en bassin de 25 mètres. En Hongrie, Camille Muffat a empêché l'or du 200 m 4 nages avec une maîtrise impressionnante.

"J'ai gagné chez les juniors et je confirme à l'étage supérieur, c'est important, déclare-t-elle en descendant du podium. Je suis contente, mais pas vraiment surprise car c'est une victoire logique. En tout cas, je m'y préparais."

A Debreceen, A. C.



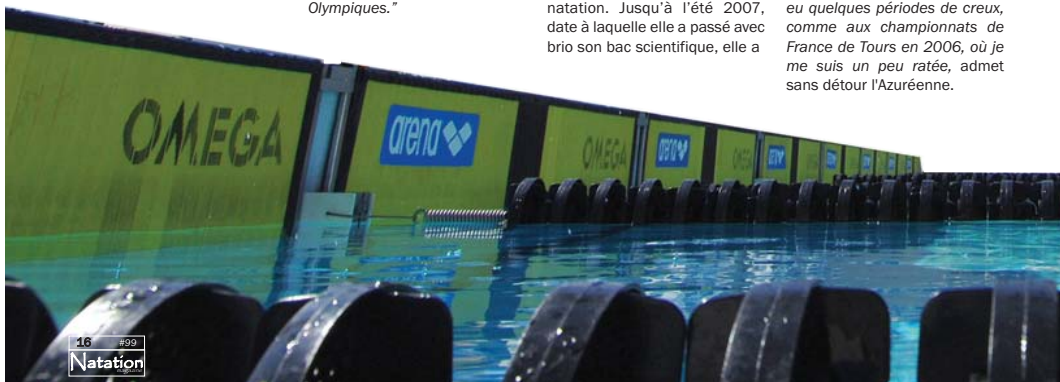
Preuve en est faite fin août 2006 lors de la première édition des championnats du monde juniors de Rio de Janeiro (Brésil) où elle décroche l'argent du 200 m 4 nages avec virtuosité. Elle enfonce le clou et fait taire ses détracteurs en fin d'année à l'occasion des championnats d'Europe d'Helsinki en petit bassin. Première sortie individuelle en senior et première médaille : l'argent sur 200 m 4 nages. "Je suis assez contente, analysait-elle calmement à l'issue de sa course. Je ne connaissais pas mes adversaires, mais je visais

J'ai pu prendre la température et observer le déroulement d'une grande compétition senior. Mais je n'ai participé qu'à une seule course (les séries du 4x100 m nage libre, Ndlr). J'étais donc plutôt spectatrice, alors qu'à Helsinki je suis actrice. Ce sont deux situations totalement différentes, mais j'apprends et je progresse." Pour s'en convaincre, il suffit de suivre la courbe ascendante qui l'a menée jusqu'aux récents Euros de Debreceen en petit bassin. Championne de France du

Camille Muffat

Née le 28 octobre 1989
À Nice
Taille : 1,80 m
Poids : 64 kg
Club : ON Nice
Entraîneur : Fabrice Pellerin

Palmarès : Championne d'Europe 2007 du 200 m 4 nages (petit bassin), vice-championne d'Europe 2006 du 200 m 4 nages (petit bassin), vice-championne du monde junior 2006 du 200 m 4 nages, championne d'Europe junior 2005 du 200 m 4 nages.





Lefert, d'un rêve à l'autre

Photos Abaca/S. Kempfhalter

A 20 ans, le nageur de l'Olympique Nice Natation a découvert l'équipe de France senior lors de l'Open EDF de natation à Paris. Ambitieux sans vouloir brûler les étapes, Clément Lefert sait qu'il ne part pas favori pour les Jeux Olympiques de Pékin, mais le Sudiste compte bien gommer ses défauts très vite.

“Je ne m'attendais pas à aller si loin dans la compétition, se réjouit Clément Lefert après la finale du 100 m papillon de l'Open de Paris. Je suis arrivé avec le 20^e temps et je me retrouve huitième, c'est génial !” Dans le bassin de la Croix Catelan, le bleu de l'équipe de France a réussi à se hisser en finale d'une compétition internationale. A 20 ans, le jeune homme a tout l'avenir devant lui. En 2005, il participait aux Euros juniors de Budapest, où il empoche le bronze sur 100 m papillon. Auteur d'une belle saison 2007,

où il a nettement progressé, échantonnant même à quelques centièmes du podium du 200 m papillon aux “France” de Saint-Raphaël (juin 2007), l'Azuréen ne veut pas s'enflammer. “J'ai gagné une demi seconde cette saison c'est bien”, lance-t-il humblement. En 2007,

Clément Lefert a connu sa première sélection avec l'équipe de France senior qu'il a rejoint pour l'Open parisien début août. Là-bas, il n'a pas navigué dans l'inconnu puisqu'il a pu compter sur l'expérience de sa coéquipière de club, Camille

Muffat. “C'est un exemple, elle est rentrée en équipe de France très tôt et a réussi à y rester”, clame le papillonneur. Un parcours que le Niçois aimerait imiter, même s'il reste réaliste sur ses chances d'intégrer le collectif olympique. Alors, soucieux de ne pas aller

trop vite, Clément Lefert mesure le chemin qu'il lui reste à parcourir. “Il faut que je travaille ma technique, notamment les départs, les virages et les coulées. C'est sur de petits détails que se fait la différence. Au niveau mondial, les coulées de certains nageurs sont très impressionnantes, il va falloir que je les répète tous les jours à l'entraînement”, constate-t-il. En attendant, le jeune Niçois s'est déjà incrusté dans le

“Je préfère ne pas griller les étapes”

relais 4x100 m quatre nages à l'Open de Paris. Une occasion pour lui d'engranger de l'expérience. “Les relais sont toujours de bons souvenirs, lâche-t-il dans un grand sourire. En plus, nager avec Hugues Duboscq et Fabien Gilot est une chance et comme première expérience c'est parfait.” Des athlètes de renom qu'il a également côtoyé aux Euros de Debrecen en petit bassin où le Sudiste s'est frotté à l'élite continentale. Pas de finale en Hongrie, mais une quinzisième place sur 200 m papillon dans le sillage des spécialistes français et surtout un esprit d'équipe irréprochable.

Pour l'heure, les Jeux semblent hors de portée. Le Niçois rêve néanmoins de décrocher son ticket pour Pékin lors des prochains championnats de France de Dunkerque, où se joueront les sélections olympiques. “Comme tout le monde, j'y pense même si les chances sont minces, avoue le jeune homme. Je préfère ne pas griller les étapes et réaliser avant un championnat du monde ou d'Europe en grand bassin. Cela me permettra de me mesurer un peu plus avec les meilleurs. Si je continue à progresser, tout est possible.”

Mathilde Lizé



Galavtine, sprinter artistique

Photos Abaca/N. Gouhier

La qualification aux Jeux en ligne de mire, Antoine Galavtine poursuit son apprentissage du haut niveau. Après la technique, place au physique pour celui qui s'entraîne sous la houlette de Guennadi Touretski et qui considère la natation comme un art.

“Il faut vraiment que je prenne de la masse musculaire, je suis l'un des sprinters les plus minces, ce n'est pas bon”, admettait Antoine Galavtine à l'issue des séries du 50 m nage libre de l'Open EDF de natation à Paris (2-5 août 2007). 1,86 pour 72 kg, le Français d'origine russe n'est pourtant pas une crevette, mais force est de constater qu'il est effectivement l'un des moins importants des sprinters en activité. Il le sait et la prise de muscles sera son objectif pour les mois venir, pour tutoyer enfin son rêve olympique. Et pour cela, Antoine Galavtine continue de travailler avec son entraîneur Guennadi Touretski, l'ancien mentor du Tsar Alexander Popov, avec lequel il a déjà nettement amélioré sa technique. “Je n'ai pas beaucoup travaillé la musculature cette année mais beaucoup plus la technique de nage

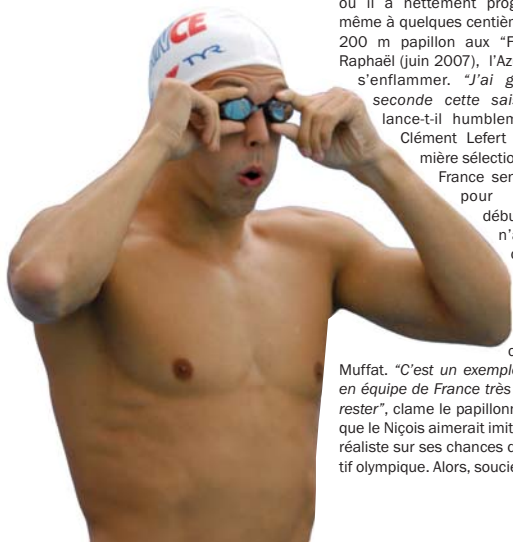
comme la position du coude ou la respiration, analyse-t-il. Cela porte déjà ses fruits puisque j'ai amélioré tous mes temps cette année.” Et pour couronner une année de progression, Antoine Galavtine a empoché sa première médaille internationale en senior avec le relais français du 4x100 m nage libre à l'Open EDF. “C'est toujours un plaisir de gagner avec l'Equipe de France même si nous étions un peu déçus de ne pas remporter la médaille d'or”, admet-il. Une course qui lui a permis d'évaluer sa progression : “Techniquement, j'ai fait la course parfaite. J'ai accéléré dans la deuxième 50 m et je n'étais pas fatigué en arrivant alors qu'avant j'étais toujours explosé. Maintenant, il faut que j'apprenne à partir encore plus vite.” Cet été Antoine a

fêté ses un an de collaboration avec Guennadi Touretski, coach d'origine russe mais à la nationalité australienne. Néanmoins, et en dépit des progrès réalisés, il a décidé de revenir s'entraîner à Paris en septembre 2007. “Le Stade Français m'offre des conditions optimales pour travailler, mais Touretski continue de me superviser lors de stages.” Un changement qui n'a pas semblé-t-il pas perturbé le jeune sprinter parisien. Début décembre, après avoir amélioré le record de France du 100 m

4 nages (53''07) aux championnats de France de Nîmes en petit bassin, le Francilien a échoué au pied du podium sur cette même distance aux Euros de Debrecen. Antoine Galavtine, fort de son nouveau statut, s'est toutefois consolé en décrochant avec ses camarades du 4x50 m nage libre une médaille d'argent, record de France à la clé (1'24''98), dans le sillage d'un relais suédois nouveau détenteur du

record du monde de la spécialité (1'24''19). A quelques mois des Jeux Olympiques, Antoine Galavtine s'annonce rude et les places sur 50 m ou 100 m nage libre seront chères. Mais Antoine Galavtine s'y voit bien, notamment sur 100 m. “Je préfère le 100 m car c'est l'épreuve reine, celle que tout le monde attend, lance le jeune homme. Et puis pour gagner cette course, il faut un mélange de technique, de créativité, avoir une touche artistique tout en sachant gérer sa course.” Touche artistique, créativité, des mots qui peuvent sembler étrangers à l'univers aquatique mais qui s'accordent parfaitement à sa vision de son sport. “Pour moi, la natation est un art, assure Antoine Galavtine. Regarder quelqu'un qui nage bien est un bonheur, c'est quelque chose que j'ai surtout développé avec mon nouveau coach.” Il faut dire qu'avec Popov, Guennadi Touretski disposait d'un artiste au sens premier du terme. Espérons qu'un jour Antoine Galavtine parvienne lui aussi à s'exprimer totalement dans son art.

M. L.



Claude Fauquet : “Cette équipe vit bien ensemble”

Début décembre, les nageurs tricolores ont décroché treize médailles aux championnats d'Europe de Debrecen en petit bassin (4 d'or, 4 d'argent et 5 de bronze). Le record d'Helsinki, où les Français avaient conquis onze breloques (5 d'or, 3 d'argent et 3 de bronze) est amélioré.

Mais plus que le bilan comptable, c'est l'allant et l'esprit d'équipe affichés par les Bleus en Hongrie qui ont pleinement satisfait le DTN Claude Fauquet. Retour sur la première échéance internationale d'une saison qui doit conduire les Français jusqu'aux Jeux de Pékin.

Quel bilan tirez-vous de la prestation tricolore aux championnats d'Europe de Debrecen ?

En arrivant aux Euros, je me posais des questions. Je me demandais si après les championnats de France de Nîmes aussi performants, nos nageurs n'allaient pas connaître une petite baisse de régime. Les performances réalisées en Hongrie démontrent le contraire. Il y avait même parfois trop de Français susceptibles de rentrer en finale, mais à mon goût il n'y en a jamais assez. Si je devais retenir quelque chose en particulier, ce serait les sourires et la joie affichés par nos athlètes tout au long de la compétition. C'est le signe que cette équipe vit bien ensemble et c'est ce qu'il y a de plus beau dans le sport.

Vous l'annoncez aux "France" de Nîmes : "Les leaders sont présents et les jeunes poussent". Cela s'est-il vérifié aux Euros en petit bassin ?

Absolument, nos leaders sont bien là et ils ont profité des championnats d'Europe pour se positionner dans la perspective des Jeux

Olympiques. Je constate également qu'une nouvelle génération arrive. Camille Muffat, Alexiane Castel, Coralie Balmy ou Benjamin Stasiulis, ils disposent tous d'un état d'esprit exceptionnel et d'une extraordinaire soif de victoires.

“Laure est heureuse de pratiquer son sport comme elle l'entend. Elle s'engage et elle a montré à ses rivales qu'elle restait la patronne sur 400 m nage libre.”

Après un été tourmenté, Laure Manaudou a réalisé une compétition de haut standing en enlevant l'or sur 100 m dos et 400 m nage libre et l'argent sur 200 m nage libre. La page italienne est-elle définitivement tournée ?

Laure est heureuse de pratiquer son sport comme elle l'entend. Elle s'engage et elle a montré à ses rivales qu'elle restait la patronne sur 400 m nage libre. C'est un bonheur pour moi de la voir épanouie de la sorte au sein de l'équipe de France. Quant à ses performances, elles sont tout simplement exceptionnelles, mais ça on le savait déjà.

Depuis septembre 2007, Laure Manaudou s'entraîne à Ambérieu-en-Bugey sous la houlette de son frère Nicolas. Ce changement de préparation n'est-il pas risqué dans la perspective des Jeux Olympiques ?

Quand on change, il y a toujours un risque, mais lorsque l'on ne change pas, il y a aussi un risque. Il n'y a pas si longtemps, le danger était de ne plus voir Laure Manaudou dans les bassins. Depuis le mois de septembre, elle essaie de mettre en adéquation ce qu'elle est, sa vie et le sport qu'elle pratique.

Comment se passe la collaboration entre Laure Manaudou et son frère Nicolas ?

Nicolas Manaudou a une vraie stature, de vraies convictions. Il a décidé de construire quelque chose en accord avec le projet de sa sœur. Pour l'instant c'est une belle histoire, elle peut devenir magnifique si Laure décroche l'or olympique.

Cependant, la concurrence se fait aujourd'hui plus menaçante. Laure doit-elle s'inquiéter des progrès de ses rivales ?

Ses adversaires peuvent penser qu'elle a donné des signes de faiblesse. Elles se préparent tous les jours pour battre Laure Manaudou. Mais Laure travaille aussi, notamment sur le plan tactique comme on a pu le remarquer aux championnats de France de Nîmes en petit bassin. Avant, sa stratégie consistait à partir devant, sans s'occuper de ses adversaires. Maintenant, elle gère davantage et tente de gagner à la fin. Dans les deux cas, il y a danger, mais le plus important c'est de ne pas s'enfermer dans un schéma de course. Laure est sans doute la seule nageuse à pouvoir changer de tactique.

En Hongrie, Alain Bernard a dominé le Suédois Stefan Nystrand, détenteur du record du monde (45"83), et l'Italien Filippo Magnini, double champion du monde en grand bassin, pour s'emparer de son premier titre continental sur 100 m nage libre. Quelle impression vous a laissé sa performance ?

La manière dont il a mené sa course m'a impressionnée. Il a observé Nystrand et a mis au point un plan pour le contrer. Mais le plus important c'est qu'il impressionne ses adversaires dans l'optique des Jeux Olympiques de Pékin. Le match n'est pas

fini, il va durer toute la saison. Aujourd'hui, Alain est le pendant de Laure Manaudou chez les garçons. Il est gentil, à l'écoute des autres nageurs, ce n'est que du bonheur d'avoir des athlètes comme ça au sein de l'équipe de France.

Avec Alain Bernard, Fabien Gilot, Frédéric Bousquet et Amaury Leveaux l'équipe de France dispose de sprinters de calibre international. Jusqu'aux "France" de Dunkerque, où se joueront les sélections olympiques, la lutte s'annonce rude.

Sur 100 m nage libre, nous assistons actuellement à de véritables luttes d'influences pour savoir qui va s'emparer du leadership. Il faut prendre acte des progrès de nos sprinters, mais n'oublions pas que leurs adversaires travaillent également. Tout se jouera aux Jeux Olympiques de Pékin. En tout cas, je suis persuadé qu'il y aura deux Français en finale du 100 m, mais lesquels ? Je pense aussi, comme l'entraîneur de Pieter Van Den Hoogenband, que le record du monde du 100 m tombera aux Jeux.

On vous sent confiant, sûr des forces de votre équipe.

Mon travail c'est d'être confiant, mais il reste encore beaucoup à faire d'ici Pékin. Nos adversaires se préparent tous les jours pour nous battre. La clé pour les Jeux, c'est la confrontation. Les Français doivent apprendre à être performant sur trois courses : les séries, les demi-finales et la finale.

Recueilli par **Adrien Cadot**

(1) Sourires et convivialité... Les nageurs de l'équipe de France dans les tribunes des championnats d'Europe de Debrecen.

(2) Le relais féminin 4x50 m 4 nages (Anne-Sophie Le Paranthoën, Laure Manaudou, Milla Metella et Alena Popchanka) encerclent Alain Bernard, champion d'Europe du 100 m.

(3) Nicolas et Laure Manaudou lors de l'étape de coupe du monde à Berlin (17 novembre). La collaboration entamée en septembre 2007 porte déjà ses fruits.

(4) Claude Fauquet au milieu des nageurs tricolores à l'occasion des Euros hongrois.



Christine Caron : “L’Open, une porte d’entrée sur la natation”

Le mercredi 24 octobre, Francis Luyce, président de la Fédération Française de Natation, a annoncé la tenue d'un second Open EDF de natation à Paris. Les mercredi 18 et jeudi 19 juin, et non plus sur quatre jours, la ville lumière accueillera donc une nouvelle épreuve internationale. L'occasion pour l'équipe de France de s'offrir une ultime sortie à domicile avant l'échéance olympique de Pékin. Natation Magazine a rencontré Christine Caron, présidente de l'Open, pour faire le point sur cette nouvelle édition.

Christine, considérez-vous, comme Francis Luyce, que l'Open constitue une vitrine indispensable pour la natation française ?

J'en suis persuadé. Il est temps que la France dispose d'une épreuve de renommée internationale. On l'a beaucoup lu et entendu, mais jusqu'à l'Open EDF 2007 notre pays n'avait plus accueilli de compétitions internationales depuis les championnats d'Europe de Strasbourg en 1987. Personnellement, et en tant que marraine de l'équipe de France, je voulais faire ce cadeau aux nageurs tricolores. J'avais très envie de leur offrir la possibilité de nager devant leur public. En termes d'émotions, c'est extraordinaire.

L'Open 2008 se tiendra à la fin du mois de juin. Quelles raisons ont motivé ce choix ?

Nous avons pris le temps de finaliser les dates. Compte tenu de l'année olympique et vu les dates du Mare Nostrum, nous avons jugé intéressant de positionner l'Open dans le prolongement de ces épreuves. Les nageurs internationaux seront en Europe, il sera plus simple de les faire venir à Paris. De plus, cela permettra une vaste revue d'effectif de l'équipe de France avant les Jeux de Pékin.

Contrairement à la première édition, qui s'était tenue sur quatre jours (2-5 août 2007), le rendez-vous de 2008 se disputera sur deux jours.

En effet, deux jours seulement, mais l'état d'esprit sera identique au premier Open. Il y a bien entendu un aspect sportif, mais nous souhaitons également maintenir cette chaleur, cette convivialité qui a fait le succès de la première édition. L'été dernier, beaucoup de gens présents ont apprécié le village, le site de la Croix-Catelan et l'ambiance. Sans exagérer, nous avons reçu énormément de retours positifs.

Le public français n'est pas habitué aux compétitions Internationales de natation. Lors de l'Open

2007, on a parfois remarqué un manque d'expérience.

Il faut éduquer le public français ! C'est en lui présentant régulièrement de grandes épreuves de natation qu'il prendra goût à ces rendez-vous. L'Open représente une porte d'entrée sur la natation. Nous disposons de nageurs emblématiques, ils doivent pouvoir s'exprimer à domicile, devant leurs supporters.

Comment vous positionnez-vous personnellement ?

J'espère demeurer présidente de l'Open. J'ai contribué à ce que cette épreuve soit une réussite et j'entends continuer dans cette voie. D'autant que depuis l'Open 2007, nous disposons d'une équipe compétente, motivée et forte d'un savoir-faire irremplaçable. D'un point de vue personnel, l'organisation de l'Open représente un tremplin dans ma vie. C'est une fête à laquelle je voudrais convier tous les amateurs de natation et plus généralement de sport. C'est une fête pour nos athlètes et ce sera l'occasion de les encourager avant les Jeux de Pékin.

A ce sujet, comment voyez-vous l'équipe de France de natation aux Jeux Olympiques de Pékin ?

Je la vois belle cette équipe de France. Je ne dis pas cela seulement parce que j'en suis la marraine, mais je trouve qu'elle regorge de talents. En outre, ils travaillent beaucoup, ils se donnent beaucoup de mal pour réaliser de grandes performances dans quelques mois. Quelques individualités peuvent signer de beaux exploits et il ne faut pas oublier les relais. De manière générale, nous vivons une période historique. Les Bleus doivent vivre les Jeux à fond, sans se poser de questions. C'est après qu'on tirera les bilans.

Recueilli par A. C.



Laure Manaudou et Christine Caron pendant la conférence de presse de l'Open EDF 2007.





Ph. Abascal - Kemptaire



Alain Bernard, "exister, c'est insister"

Alain Bernard est le nageur français le plus attendu sur 100 m, l'épreuve reine de la natation. Si sous la pression il trébuche parfois, comme ce fut le cas lors de l'étape de coupe de France à Montpellier, l'Antibois a pris l'habitude d'atteindre ses objectifs. Après les Euros de Debrecen, où il a conquis son premier titre international, place désormais aux Jeux Olympiques de Pékin.

Pour les médias, Alain Bernard est né dans de l'eau chlorée en 48 secondes et 12 centièmes un soir de juin 2007. C'était aux Championnats de France de Saint-Raphaël, sur 100 m. Aussitôt baptisé deuxième performeur mondial de tous les temps, plus rapide qu'un Matt Biondi (48"42) ou qu'un Alexander Popov (48"21), il commençait sa nouvelle vie, celle d'une star médiatique de la natation française. Depuis cet exploit retentissant, tous se sont penchés sur son berceau pour lui promettre un avenir en or. Long de 1 m 96 de la tête aux pieds, large de 2 m 05 les deux bras écartés, 87 kilos à la pesée, le menton râpeux, de grandes dents, on pourrait le croire proche du tatouage de requin qu'il arbore sur la hanche. A ceci près qu'il n'a rien d'un prédateur froid et sanguinaire. Sourire chaleureux pour tous, collègues, journalistes, admirateurs ou concurrents. Son accessibilité au bord des bassins n'a d'égal que la difficulté à le rattraper dans l'eau. De près, il émane de son grand corps une décontraction inquiétante. À l'heure de l'affrontement c'est à peine si on sent naître chez lui un quelconque stress, alors que ses congénères regardent au travers de vous sans vous voir, casque vissé sur les oreilles, visages vides de toutes expressions, coupés du monde, déjà dans leur course. Lui, sourit, encourage même. La bataille ? "Elle se livrera dans l'eau, pas avant".

Attendre il connaît, on ne naît pas sportivement parlant à 24 ans sans avoir appris la patience. À 17 ans, il mesurait 1 m 90 pour 72 kilos, autant dire qu'il ressemblait plus à une arête qu'à un requin. Beaucoup de longueurs de bassin et de musculation plus tard, à 19 ans, il obtient ses premières sélections en équipe de France. En 2004, il croit éclore aux Jeux Olympiques d'Athènes. C'était sans compter sur un adversaire de taille, la mononucléose, qui le terrasse alors, mais pas définitivement.

Durant quatre années supplémentaires, il s'acharne dans l'eau, persuadé qu'un jour il aura son heure de gloire. Beaucoup de gens croient qu'elle lui est assurée depuis qu'il est devenu champion de France avec ce temps légendaire de 48"12. Lui sait, qu'une

consécration olympique n'est jamais acquise d'avance. Déjà, sa marque mondiale n'est plus que la troisième de tous les temps depuis les 47"91 du Suédois Stefan Nystrand réalisés en août dernier à l'Open EDF. Ultime piqure de rappel dernièrement en coupe de France. L'enfant prodige termine deuxième du 100 m à presque une seconde du vainqueur, Fabien Gilot (49"36 contre 48"51).

Alain incrimine sa tête. "Je visais trop le chronomètre, je voulais ne décevoir personne", explique le champion atteint dans son humilité. Et pour cause, quand les autres le voient quasiment marcher sur l'eau, lui s'y croit et en oublie les fondamentaux. "J'ai fait passer la performance avant le plaisir, avant les bonnes sensations, constate-t-il, penaud. Il ne faut pas se leurrer, tu peux avoir toute la volonté du monde si tu t'y prends n'importe comment tu n'y arriveras jamais." Et de poursuivre sur le ton de l'introspection : "Ce n'était pas moi, assure-t-il, c'était un double de moi-même. Je ne suis pas deuxième derrière Fabien, je suis deuxième derrière moi-même !"

C'est selon lui, "une petite claque, un moment difficile", dont il veut tirer les leçons. "C'est un mal pour un bien, estime-t-il néanmoins. J'ai besoin de me sentir menacé. Cela me rappelle qu'il n'y a pas que moi, il y a Fabien aussi et de nombreux autres nageurs qui peuvent surgir de nulle part." Ainsi, derrière le grand sourire de félicitations qu'adressait Alain à son vainqueur lors de la remise de médailles à Montpellier, peut-être n'y avait-il pas seulement une gratification, mais aussi la satisfaction secrète de transmettre un héritage médiatique trop grand pour lui.

"Jusqu'à présent, je suis satisfait de ce que j'ai accompli, répète-t-il, mais on oublie que je n'ai rien fait d'autre." Désormais, Alain Bernard ne veut plus qu'on lui raconte d'histoires, ni se la raconter, en se voyant projeté champion d'avance dans la presse ou dans le regard des autres. D'ailleurs chez lui, rien ne lui rappelle ce qu'il n'a pas encore fait. Il n'y a pas d'affiches de natation ni de coupes qui ornent les murs. Les médailles, les articles de presse il les donne à sa mère. Marre d'être une icône masculine pour la presse,

des interviews incessantes, des sollicitations permanentes. Forcément, il avoue une certaine satisfaction personnelle à être reconnu dans la rue, dans son nouveau berceau antibois. Mais désormais, le colosse a besoin qu'on l'oublie un peu, qu'on relâche la pression.

Toutefois, ne jetez pas le nouveau-né médiatique avec l'eau du bain. Il ne veut pas qu'on l'oublie totalement, juste éviter les pièges du star-système. "J'ai envie d'exister, mais je n'ai pas envie d'être tout seul, de devenir un objet inaccessible", confie-t-il, tout à la fois vacciné et fasciné par l'isolement que Laure Manaudou a dû mettre en place pour se préserver. "Ça doit être super dur pour elle", confie-t-il, partagé entre l'envie de lui demander conseil et la peur de s'entendre dire de s'isoler comme elle pour réussir.

"Je donne le meilleur de moi-même, je donne tout pour aller le plus loin possible."

Lui, pour l'instant, s'en remet à une autre fée, un mage plutôt : Denis Auguin, son entraîneur. "Denis voit quand quelqu'un peut devenir le meilleur, assure Alain. Si lui me le dit ça doit être vrai, parce qu'il sait les efforts qu'il faut fournir pour y parvenir." D'ailleurs, Denis Auguin a une formule qu'il ne cesse de répéter : "exister c'est insister". Nulle magie dans cet adage, juste de l'exigence, de la confiance et une estime réciproque. "Si je n'y arrive pas, évoque Alain philosophe, mais que je mets tout en œuvre, il me considérera... alors que pour les autres, si on n'y arrive pas on n'existe plus."

Alors, c'est avant tout pour lui-même, pour ses proches et pour son entraîneur, qu'Alain a hâte d'insister. "Je veux continuer à me faire mal à l'entraînement, évoque Alain en souriant. Plus ce sera dur et mieux ce sera." "Comme en musculation où, dit-il, je donne le meilleur de moi-même, je donne tout pour aller le plus loin possible." L'Antibois est un

élève appliqué, scientifique même. Bac S, Brevet d'Etat 2° en natation, s'il avoue avoir oublié les formules, il affirme en avoir conservé l'esprit. Quand il nage à l'entraînement il cherche toujours le pourquoi de tel ou tel mouvement. Et chaque répétition est une recherche de perfection. C'est à ce prix qu'il accèdera à nouveau à ce qu'il décrit comme "le plaisir pur du défoilement en compétition". Ce plaisir pur, cette sensation de défoilement, il les a ressentis dans les eaux hongroises des championnats d'Europe de Debrecen. En Hongrie, l'Azuréen a livré une partition de virtuose en empochant le titre continental du 100 m. Plus que la victoire, on retiendra surtout la manière dont le sprinter tricolore a dominé les débats. Sans complexes, le Français a dominé Stefan Nystrand et Filippo Magnini avec une maîtrise déconcertante. "Je savais que Nystrand allait accélérer aux 35 mètres, analyse le nouveau champion d'Europe du 100 m. J'ai donc démarré fort et quand j'ai vu que j'avais encore de la marge aux 75 mètres, j'ai maintenu mon effort." "Ce n'est pourtant pas la course parfaite, nuance son entraîneur au CN Antibes, mais tactiquement Alain a parfaitement maîtrisé l'épreuve. J'ai bien observé Stefan Nystrand à la vidéo et je savais à quel moment il allait lancer son effort. En étant devant, je savais qu'Alain était en mesure de le déstabiliser. Alain a gagné, mais le plus important ce n'est pas tellement le chrono ou le record de France, c'est le résultat de cette confrontation et l'avertissement lancé aux adversaires." Nul doute que celui lancé en Hongrie devrait retentir un bon moment. Le Français a, en tout cas, remporté la première manche d'un match qui doit le conduire aux Jeux de Pékin, où il figure désormais parmi les grands favoris.

Vincent Hlil
(avec A. C.)

Mes yeux

"Lorsque je rentre dans la piscine, je regarde partout et nulle part à la fois. La plupart du temps, je ne sais même pas où est Denis. C'est seulement au moment où le speaker prononce mon nom que j'entends les encouragements du clan français. Mais je suis déjà dans la course et je ne distingue personne. Quant à mes adversaires, je ne les regarde jamais directement. Le côté intox ne m'intéresse pas. C'est dans l'eau que ça se règle. Lorsque je monte sur le plot, je vérifie une dernière fois que mes lunettes sont bien ajustées. Une fois dans l'eau, je me sers des drapeaux positionnés aux quatre coins de la piscine comme repères lorsque je prends

une respiration. Mais c'est toujours un peu flou. C'est plutôt un regard dans le vide. Sauf au virage ou lors de quelques respirations, notamment dans la dernière longueur, où je profite d'avoir la tête hors de l'eau pour jeter un coup d'œil rapide sur mes adversaires et savoir où j'en suis exactement. Et il y a la fameuse ligne des 75 mètres (rouge ou bleue) au fond de l'eau qui représente pour tous les nageurs un cap psychologique. Je sais, en la voyant, que ce sont les derniers 25 mètres, les plus délicats à gérer. Et c'est là où je dois rester fluide et ne pas me crispier, ce que j'ai encore un peu de mal à faire."

La musculation

"Lorsque je suis arrivé à Marseille et que j'ai côtoyé le haut niveau avec deux entraînements par jour au lieu de deux par semaine, j'étais encore nageur de 400 m 4 nages et 400 m nage libre. Mais Denis a très vite décelé chez moi des qualités de sprinteur. Pour gagner en vitesse, il fallait que je sois plus fort, plus musclé et que je passe donc sous la barre ! Je soulevais à mon arrivée 65-70 kg et en un an, je suis passé à 95 kg. Je me suis pris au jeu. J'ai eu envie de montrer ce que j'étais capable de faire. Le groupe à Antibes peut s'appuyer sur un préparateur physique qui cible chaque athlète selon ses spécificités. Depuis que je me suis mis à la musculation à sec, c'est devenu beaucoup plus dur dans l'eau. Les sensations sont différentes. En l'espace de deux ans, j'ai pris beaucoup de muscle mais aussi plus de poids et dans l'eau, il faut tirer la bête (rires) ! En squat, je suis très mauvais. Si je suis capable de soulever 120 kg au développé-couché, je suis loin d'être aussi performant que d'autres nageurs. Je dois aussi progresser en traction, avec des poids de 20 kg accrochés à une ceinture, pour prendre encore plus de force. Mais pas trop non plus. Car parfois je me demande

si je fais de l'haltérophilie ou de la natation. L'entraînement à sec m'a amené de la puissance. C'est un passage obligé aujourd'hui dans le haut niveau. J'ai commencé vraiment à m'y mettre sérieusement en 2006, avant les championnats d'Europe de Budapest et je commence tout juste à en retirer les premiers bénéfices. La musculation m'a permis de développer les triceps, les trapèzes, les pectoraux, les abdominaux... Le gainage est important pour rester le plus indéformable possible dans l'eau, le plus rigide. Mon seul handicap est mon manque de souplesse de la chaîne postérieure et des membres inférieurs. Ça me tire dans le dos dès que je le sollicite trop. Depuis les Mondiaux de Melbourne, je passe encore plus de temps chez le kiné et je fais des étirements poussés selon la méthode Mézières. Le kiné vient et me tord en deux pour essayer de m'assouplir. J'en ai vraiment besoin car pendant l'entraînement, je ne peux pas toujours y aller à fond à cause de mon mal au dos. J'ai une certaine raideur au niveau des épaules et un dos bizarre. Je dois composer avec. Et pourtant je ne suis pas loin d'avoir le gabarit idéal pour un nageur (1,96 m, 89 kg)."

Mes jambes

"C'est la partie de mon corps que j'ai le plus de mal à développer. En musculation, rien de tel que le squat mais je suis vite limité à cause de mes problèmes de dos et je me blesse assez souvent, notamment des élancements derrière la cuisse. Je pourrais aussi essayer de les muscler en faisant du footing mais pour mon dos, ce n'est pas non plus l'idéal. Mes jambes ont plus un rôle d'équilibre que de propulsion. Comme un athlète avec ses bras musclés. Souvent à l'entraînement, je dis qu'elles ont suivi le mouvement en étant traînées plutôt qu'autre chose. De toute façon, un nageur qui met des jambes pour aller vite, il n'avance pas. En tout

cas, pour moi, c'est ce qui se passe. La particularité d'un nageur est d'avoir des pieds très flexibles. On est rarement sur terre et les tendons sont d'autant plus souples. Thorpe, avec sa pointure 51, était impressionnant. Surtout par la largeur de ses pieds. Moi, je ne chausse qu'un petit 46. Question fréquence de battement, je suis adepte du six temps. Lorsque j'étais nageur de 400, je faisais du deux temps, beaucoup plus économique. Et j'ai gardé cette fréquence un long moment sur 100 m. Mais le jour où je me suis mis au six temps, j'ai explosé tous mes records."

Mes oreilles

"La musique d'entrée est importante pour moi. Lorsque je l'entends, je sais que ça y est, ça commence enfin. Je m'esers aussi pour me détendre. Pendant la présentation, j'essaie de rester concentré et j'ai même du mal à entendre le speaker prononcer mon nom tellement je suis dans ma bulle. C'est le cas également pendant la course. Je suis dans mon monde et j'entends ce que je veux entendre. La plupart du temps, c'est un brouhaha en permanence. Sauf en juin dernier à Saint-Raphaël où là, j'ai été surpris

car j'entendais clairement la piscine entière me porter et ça m'a transcendé. J'ai compris aussi à ce moment précis que j'étais en train de réaliser un truc. L'eau tremblait, littéralement. J'avais ressenti la même chose aux Mondiaux de Melbourne lors de la finale du 4x100 m. Quand dans le dernier relais, l'Australien, alors 4^e, a repris le Japonais à quelques mètres du mur, les 12 000 personnes ont tellement fait de bruit que l'eau était en ébullition. Malheureusement, ce n'était pas pour nous (rires)."

Mon coeur

"En course et à l'entraînement, lors des séances à haute intensité, je peux monter jusqu'à 198-200 pulsations par minute. Mais il y a des périodes d'entraînement tellement dures que je reste bloqué à 180 maximum. Et au repos complet, j'ai une fréquence cardiaque assez basse : 38 pulsations par minute. Mais je ne redescends pas très vite. En revanche, j'ai un seuil très élevé – 165-170 pulsations par minutes – en raison de mon passé de nageur de 400 m. C'est une zone dans laquelle je suis capable de rester près d'une heure, ce qui est assez rare pour un sprinteur, et qui me permet de travailler longtemps à de hautes intensités. Toutes mes années d'entraînement en endurance me donnent la possibilité de résister à de lourdes charges de travail dans l'eau alors qu'il y a de nombreux sprinteurs qui aujourd'hui privilégient la musculation au détriment de la natation pure."

Mes mains

"Quand je suis dans l'eau, mes mains sont mes capteurs et mes doigts mes yeux pour savoir si je suis bien positionné ou non. Quand je rentre ma main dans l'eau, je sais tout de suite si mon placement est correct. Visuellement je vais chercher l'eau le plus loin devant et je tire l'eau. Je n'ai pas d'autres indications. Et bien sûr mes mains jouent aussi un rôle dans la traction. Mes doigts doivent rester relâchés, pour ne pas perdre trop d'énergie en course. Et je fais en sorte de garder les doigts fermés et le pouce vers l'extérieur. Mes premiers coups de bras sont les plus importants. Je sens tout de suite si j'ai de bons appuis ou non. J'allonge, je vais chercher l'eau le plus loin devant et je tire l'eau. Je n'oublie jamais que l'eau est mon alliée et que je ne dois pas me battre contre elle. À grande vitesse, le grand public peut avoir l'impression que je frappe l'eau. Mais c'est beaucoup plus subtil."

Mon corps

"Comme tout sportif, j'ai un rapport particulier avec mon corps. C'est mon outil de travail. Le moindre petit « bobo » peut prendre de grandes proportions et avoir des répercussions sur mon entraînement. C'est la raison pour laquelle j'en prends soin et que je passe beaucoup de temps chez le kiné et l'ostéopathe. Et puis je respecte l'adage : « Bien dans son corps, bien dans sa tête. » La première fois où on m'a dit que j'avais pris du muscle, j'en ai été assez fier. En 1999, lorsque je suis arrivé à Marseille,

je ne pesais que 72 kg pour 1,90 m. La métamorphose est assez flagrante mais elle a été progressive. Ça flatte forcément un peu l'ego quand les autres vous regardent, notamment les filles. Quand je sors d'une séance de musculation et que je me regarde chez moi dans la glace, ma copine me chambre et me dit : « Tu entretiens ton fan-club ! » Je suis pourtant d'un naturel plutôt timide mais assez ouvert d'esprit et prêt à discuter avec tout le monde ! Comme tout bon méditerranéen."

Textes et photo :
Frédéric Ragot

L'eau

"C'est mon élément, celui dans lequel j'évolue 80% de mon temps. Pourtant, je n'aime pas être en profondeur. Dès que je dois faire de l'apnée, j'ai une véritable phobie. Et comme beaucoup de nageurs de piscine, lorsque que je me retrouve en mer, je suis paumé. En piscine, j'adore nager quand il n'y a personne, que l'eau est bien plate. Je suis moins aquatique que d'autres nageurs et c'est un handicap, au virage notamment. Lorsque je prends l'impulsion pour repartir, je dois tenir compte de la vague que j'ai créée et ne pas la

prendre de plein fouet au moment où je ressors de l'eau. Alors que la plupart des nageurs excellent en coulée et gagnent des centièmes à ce moment-là, moi c'est le contraire. Ce n'est pas le domaine dans lequel je suis le plus à l'aise. Je vais beaucoup moins vite sous l'eau qu'en surface. Si je pouvais rester une demi-seconde de plus sous l'eau pour sortir après la vague et récupérer immédiatement les bons appuis, je gagnerais en efficacité. C'est l'un des domaines qu'il me reste encore à travailler."

La confiance

"Depuis quelques mois, j'ai beaucoup plus confiance en moi. J'ai emmagasiné de l'expérience en compétition et mes résultats ont aussi contribué à me donner une forme d'assurance et de maturité que je n'avais pas auparavant. Je sais désormais que je suis capable de faire un « truc » au plus haut niveau. Au fond de moi, j'ai toujours eu le sentiment que je pouvais rivaliser avec les meilleurs. Mais je disais souvent à Denis (Auguin, son entraîneur) que je ne faisais pas ce

qu'il fallait pour cela. J'en avais conscience. Il me manquait un déclic. Et c'est à Budapest, lors des championnats d'Europe 2006, que j'ai senti que quelque chose se passait. Malgré ma septième place sur 100 m (49"47 en finale et 49"22 en demie), j'ai compris au cours de cette épreuve que je n'étais plus très loin et que je pouvais franchir la dernière étape. Je n'ai jamais fait appel à un préparateur mental. C'est venu avec le temps et les performances."

Mon entraîneur

"Cela fait plus de 7 ans qu'on se connaît et une relation de confiance s'est instaurée entre nous dès le départ. Je n'avais que 17 ans lorsqu'il m'a pris en main. Je ne me voyais pas aller si loin, mais lui croyait déjà en moi. Il sait me mettre en confiance, quels conseils me donner aux bons moments. Il m'a appris à savoir comment et pour quoi je nageais. Et nous n'avons pas grillé les étapes. Encore aujourd'hui, on prend une demi-saison l'une après l'autre, tranquillement, en se fixant des objectifs encore plus élevés. Une anecdote m'a marquée, en 2003 lors de la finale de la coupe de France, à Caen. Je nageais alors 51"20 et je lui demande avant la course quel chrono il me pense capable de réaliser. Il m'annonce 50"50. Je me dis qu'il est fou et à l'arrivée, je fais 50"43. Comment il arrive à prédire ce genre de

choses, ça reste un mystère. Comme le jour où il m'a annoncé : « Tu as le potentiel pour faire moins de 49 secondes ». Je ne sais pas s'il en était vraiment sûr. En tout cas, je suis content car à Saint-Raphaël, lors de ma course record, c'est moi qui l'ai surpris et c'était bien la première fois (...) La seule chose qui aurait pu m'inciter à changer d'entraîneur aurait été de fuir les difficultés. Car avec Denis, j'en ch... vraiment. Mais au moins je sais pourquoi. Et nous sommes en plus si proches du but tous les deux. C'est quelque chose que je veux absolument partager avec lui. Le seul piège, c'est peut-être justement qu'on se connaît trop. Quand il « balance » une série à l'entraînement, il sait comment je vais réagir. Et parfois, avant même qu'il n'annonce le programme, je le fais à sa place et ça fait rire tout le groupe."

Mon entraînement

"Je nage entre 50 et 60 kms par semaine, soit 11 kms par jour environ. Peu de sprinteurs avaient autant de kilomètres à l'entraînement en plus des séances de musculation (3 par semaine). Une semaine type pour moi se décompose ainsi : deux séances dures de jambes les lundi et vendredi matin ; du travail d'aérobic et vitesse les lundi et vendredi soir après la musculation ; du travail au

seuil le matin et mixte le soir le mardi et jeudi et un dernier entraînement le samedi matin assez varié. Les grosses séances sont programmées le matin pour voir comment mon corps réagit lorsqu'il est en difficulté. Les plages de repos sont placées le mercredi après midi, le samedi après midi et le dimanche toute la journée."

En chambre d'appel

"En chambre d'appel, j'arrive aujourd'hui à rester concentré et détendu. Mais cela n'a pas toujours été le cas. Je me rappelle que j'étais plus stressé il y a 5 ans pour une coupe de France qu'aux Mondiaux cette année. La confiance que j'ai accumulée ces derniers mois me permet d'être plus serein. Et je vois aussi que le regard de mes adversaires a changé. Je l'avais déjà remarqué en début d'année. Après avoir réalisé 49"02 en coupe de France, les autres nageurs se sont dit que je devais être particulièrement en forme alors que j'étais en période de travail et ils m'ont encore plus surveillé dans les compétitions qui ont suivi. Et depuis Saint-Raphaël, c'est au niveau interna-

tionnel que je sens que je suis un peu plus pris au sérieux. Pour ma part, j'évite de regarder les autres nageurs directement. Le côté intox ne m'intéresse pas. C'est dans l'eau que ça se règle. Bizarrement, c'est aux championnats de France que l'atmosphère est la plus électrique. Aux Mondiaux ou aux championnats d'Europe, malgré l'enjeu, il y a une forme de respect entre les coureurs et puis, c'est l'objectif ultime. Alors qu'aux championnats de France, la tension est palpable. Si on se rate, la saison est finie. Et il y a en plus une telle densité que la moindre défaillance se paie cash."

Alain Bernard avec son entraîneur Denis Auguin.



Textes et photo : Frédéric Ragot

Avant le départ

"Lorsque j'arrive derrière le plot, je me dis : « Vasy, tu es là, tout ce que tu as fait ces dernières années, c'est pour ce moment-là, tu es prêt. » J'essaie toujours de m'en convaincre même lorsque je sais pertinemment que je ne suis pas vraiment au top. Mais c'est ma manière à moi de me motiver une dernière fois. Et j'essaie d'en profiter au maximum. Le DTN canadien a dit à Denis (Auguin, son entraîneur) lors de l'Open de Paris : « Alain, on voit que c'est un grand jouisseur, qu'il aime ce qu'il fait. » Alors qu'il y a deux-trois ans, Denis me disait au contraire de ne pas faire la gueule derrière le plot tellement j'étais tendu. Mais j'ai réussi à faire la part des choses depuis.

J'ai notamment eu une discussion avec Laure Manaudou à Budapest qui m'a fait du bien. Elle m'a dit que derrière le plot, parfois, elle avait envie de danser. Et oui ! Qu'elle en profitait et non le subir. À ce moment précis, il me revient aussi en tête tout ce que Denis m'a dit à l'entraînement, ses conseils, etc... Je n'ai pas de gris-gris ou de rituels avant course, contrairement à Franck (Esposito) par exemple qui, s'il était décalé de 5 cm par rapport à sa position habituelle, pouvait perdre tous ses moyens (rires), Je ne veux pas me rattacher à ces petits détails."

Pendant la course

"Après le plongeon, je ne pense plus qu'à une seule chose : « 1-2-3-4, je respire. 1-2-3-4, je respire. Bientôt, le virage. Applique-toi. Reste en ligne. » À force de répéter chaque jour la même chose à l'entraînement, ça revient naturellement. Je fais en sorte que rien d'autre ne vienne polluer mon esprit pendant que je nage. Dans l'idéal. Car il m'arrive encore parfois de me dire lorsque je mène la course : « Je suis devant mais pas assez ». Et c'est une source de crispation inutile. Surtout lorsque je sens un de mes adversaires revenir peu à peu. Je ne pense plus à la course, à

ma technique, je me désunis et c'est fini pour moi. J'ai perdu un nombre important de course ainsi. Pendant longtemps, j'étais dans les meilleurs jusqu'aux 80 mètres mais pas jusqu'au mur. C'est l'un des domaines où j'ai le plus progressé. À intensité maximale, je suis désormais capable de rester lucide. À la fin de la course, je peux dire à Denis où j'ai respiré, combien de fois, etc... J'essaie désormais de maintenir ce plus haut degré de lucidité jusqu'à la touche à chaque course. Car le secret, le vrai, c'est de prendre le temps pour aller vite.

La glisse

"L'objectif en course est d'avoir le meilleur rendement, d'être le plus efficace en très peu de mouvements et d'aller le plus loin et le plus vite possible. Mais plus on va vite, plus on rencontre de résistance. Le placement est donc primordial. Pour le même effort, on va plus loin à chaque mouvement de bras. C'est comme quand on apprend à nager, gamin, avec une frite devant soi et qu'on essaie de rester bien placé. C'est ce qu'on recherche nous aussi à l'entraînement ! Mais la fatigue aidant, après plusieurs longueurs, on peut être moins

attentif et il nous faut un regard extérieur. Un nageur ne peut pas s'entraîner tout seul. Denis est là pour me corriger. D'autant plus quand je reviens de congés où pendant deux trois jours, je suis perdu dans l'eau. Si les sensations sont importantes, je compte aussi mes coups de bras. Quand j'en fais 25 sur une longueur, je sais que ce n'est pas trop mal. 22, c'est super. Avec 29 ou 30, je suis « à l'arrache ». Je me suis fait une vidéothèque, histoire de voir mes courses de l'extérieur et repérer mes petits défauts."

A l'arrivée

"Après avoir touché le mur, je me retourne bien sûr toujours pour voir ma place et mon temps mais je suis à ce moment-là encore dans ma course. Indépendamment du résultat, j'analyse très vite ma performance. Je sais tout de suite si j'ai été fluide, bien en place ou si j'ai commis de grosses erreurs. Sauf à Saint-Raphaël où j'ai été pris dans un véritable tourbillon. J'étais tellement surpris. Je pensais avoir fait 48"3-48"4. Je sentais bien pendant la course que j'avais un peu plus d'avance que d'habitude, mais à voir Fabien Gillet si près (48"85 à l'arrivée), je ne pensais pas faire un tel chrono (48"12). Quand je me suis

retourné et que j'ai vu mon temps, je me suis dit « Qu'est ce qui m'arrive ? J'en ai ch... mais ça a marché. » J'ai savouré. J'ai pensé à tous mes amis, ma famille, mon entraîneur. La claque reçue aux championnats du monde de Melbourne (9^e temps, non qualifié pour la finale) a été un mal pour un bien. Je me serai peut-être contenté d'une place de finaliste. Alors que là, même si je considère encore que j'avais ma place avec les meilleurs, j'ai compris que je devais me remettre en question et que rien n'était acquis. J'étais peut-être trop confiant aux Mondiaux et j'ai retenu la leçon."

Les sollicitations

"Depuis les championnats de France, ça s'agite pas mal autour de moi, j'en ai conscience. La presse, les sponsors... J'essaie de mettre un peu tout ça de côté pour rester concentrer sur l'entraînement, surtout à quelques mois des Jeux Olympiques. Je veux rester fidèle à mes habitudes : entraînement, kiné, études, repos. Je me suis entouré de conseillers, d'un avocat et Franck (Esposito) gère les demandes médias. Il en a l'habitude. Je me suis aussi inspiré de ce qui est arrivé à Laure, toutes proportions gardées, car nos situations ne sont pas comparables. Mais je sais que toutes ces sollicitations demandent du temps et « bouffent » de l'énergie. J'ai déjà refusé

pas mal de choses car je risquais d'y consacrer tous mes week-ends. Je ne peux dire non à tout. En revanche, je ne veux pas nager pour l'argent. Franck m'a dit un jour : « L'argent, si ça doit venir, ça viendra tout seul. » Pour l'instant, je vis grâce à mon club avec qui j'ai un contrat à l'année depuis 2005. J'ai arrêté mes études au baccalauréat, j'ai passé le BÉSAN en 2004 et je fais de la surveillance à mi-temps. Le contrat avec mon club me permet de me concentrer à 100% sur la préparation olympique. Et la fédération m'aide aussi. Cette situation me permet d'être plus serein et je considère que c'est aussi un minimum de reconnaissance."

Le haut-vol sous toutes les coutures

Une plateforme en béton surplombant un bassin à 10 mètres de hauteur, le haut-vol est, sans conteste, la discipline la plus spectaculaire du plongeon. Techniquement, les différences avec les tremplins à un et trois mètres sont infimes. La grande spécificité réside dans la force mentale qui habite les spécialistes du haut-vol.

Car si les risques de rater un saut sont les mêmes qu'aux autres hauteurs, la mauvaise chute, elle, est nettement plus traumatisante. Les plongeuses internationales Claire Febvay et Audrey Labeau ainsi que leur coach à l'Insep Gilles Emptoz-Lacôte ont accepté de nous présenter les ficelles du métier.

Traumatisme et confiance

C'est en forgeant que l'on devient forgeron. L'expression s'applique parfaitement au haut-vol où la confiance s'acquière au fil des entraînements et des sauts. "Plus tu pratiques et plus tu es à l'aise dans ton plongeon", confirme Gilles Emptoz-Lacôte qui rajoute dans un sourire : "Avec près de 200 sauts par an, les plongeurs finissent par maîtriser la hauteur et la peur de la blessure". Audrey Labeau acquiesce : "Ce n'est pas vraiment de la peur mais plus une appréhension. Le plongeon à 10 mètres est beaucoup plus traumatisant

que les autres. En 2007, lors d'une étape de coupe du monde, une Italienne a raté son saut, je crois qu'elle n'est toujours pas remontée sur une plateforme." Un traumatisme que les Français chassent de leur tête dès leur entrée dans une piscine. "La veille d'un entraînement en haut-vol, je ne sors jamais, confie la jeune plongeuse. Le samedi soir, je ne fais jamais d'excès si je sais que j'ai un entraînement de haut-vol le lundi. A 10 mètres, il faut être à 100 % de ses moyens et surtout ne pas être fatiguée ou déconcentrée."



Illustrations : Studio Makma

Le physique

Le plongeur de haut-vol doit être fin et fort afin d'exécuter son programme rapidement. Son rapport tronc-jambes ne doit pas être déséquilibré. "Un plongeur avec de grandes jambes et un petit tronc aura son centre de gravité décalé. Il ne pourra donc pas tourner suffisamment vite", explique Gilles Emptoz-Lacôte, l'entraîneur des plongeurs de l'équipe de France.

Le départ

C'est au départ du saut que se situe la plus grande différence entre le haut-vol et les autres tremplins. Contrairement aux plongeurs de 1 et 3 mètres, le 10 mètres est une plateforme en béton. Les plongeurs ne peuvent donc pas "attendre le tremplin" pour enchaîner les bras, c'est-à-dire s'aider du rebond de la planche pour amorcer leurs mouvements et prendre de la vitesse. Une contrainte que la Lyonnaise Claire Febvay juge plutôt positive. "Je trouve la coordination plus facile à 10 m. Pour le départ, je n'ai que mon corps à contrôler. Je sais que

la plateforme restera à la même place, alors qu'aux tremplins inférieurs, le plongeur doit aussi prendre en considération les mouvements de la planche." Et contrairement à ce que l'on pourrait croire, la prise d'élan n'est pas plus impressionnante à dix mètres qu'à un ou trois. "En général, il n'y a pas de différence même si cela dépend des piscines. Les fosses à plongeon, c'est une impression un peu étrange, lorsqu'on s'élance pour sauter on ne voit pas l'eau et on a un peu l'impression de sauter dans le vide", rapporte la voltigeuse française.

Le mental

C'est peut-être l'élément le plus important du spécialiste du 10 mètres. "Il doit être plus courageux que les autres, souligne l'entraîneur fédéral. Beaucoup de plongeurs pourraient être bons à 10 mètres, mais ils préfèrent rester aux tremplins inférieurs car ils savent qu'ils ne dépasseront jamais leur appréhension." Car une fois là-haut, hors de question de se lancer pour faire n'importe quoi. "Bien que le risque de rater un plongeon à 1, 3 ou 10 mètres soit très proche", nuance le technicien tricolore. Seulement, plus le plongeur est haut et plus une chute mal maîtrisée est douloureuse. Ne nous y trompons pas, l'appréhension fait aussi partie du folklore et les plongeurs avouent volontiers y devenir "accros".

La technique

"Les principes restent les mêmes à toutes les hauteurs, souligne le coach de l'Insep. L'objectif étant de toujours respecter la trajectoire idéale d'un plongeon." Si les points de repère que les plongeurs prennent pour savoir à quel moment enchaîner leurs mouvements ne bougent pas, les styles de plongeon varient selon les hauteurs. En général, à 3 mètres les sauts sont plus simples qu'au départ d'une plateforme. "Les plongeurs que j'effectue à 10 mètres, seuls les meilleurs garçons sont capables de les faire à 3 mètres car ils vont plus haut et sont plus rapides", constate Claire Febvay.

La montée des marches

Plonger en haut-vol implique de gravir l'escalier qui vous mène dix mètres plus haut à la plateforme de départ. "Les habitudes varient selon les personnes. Le plongeur sait qu'il y a trois arrêts (3, 5 et 7 mètres) avant d'arriver à la plateforme", indique Gilles Emptoz-Lacôte. Chaque athlète occupe donc ce temps de la façon qu'il estime la meilleure. Entre le séchage, la visualisation du saut, la concentration, chacun a sa préférence. Ces instants personnels, quand ils ne renferment pas superstition ou gris-gris, soulignent les habitudes propres à chaque plongeur. Pour Claire Febvay, la montée des marches est surtout un instant important pour la concentration. C'est le moment où la Lyonnaise visualise son saut dans les moindres détails.



L'entrée dans l'eau

Lors de l'entrée dans l'eau, les plongeurs de haut-vol peuvent atteindre une vitesse de 60 km/h. Certaines piscines sont équipées de "machines à bulles" qui peuvent être enclenchées lors des entraînements à 10 mètres. Les remous provoqués par une grande quantité d'air envoyée par un compresseur rendent l'eau moins dense. Les chocs sont donc amortis et les plongeurs peuvent tenter de nouveaux sauts sans appréhension.

Les nouveaux plongeurs

Sur la plateforme, les plongeurs ne tentent pas un saut s'ils ne sont pas certains de le réussir. En haut-vol, les erreurs se paient cash. Comment faire alors pour essayer de nouveaux plongeurs ? Les voltigeurs enchaînent de nombreux exercices avant de le tenter à 10 mètres. Les sauts sont découpés en plusieurs phases qui sont travaillées indépendamment les unes des autres. Par exemple, les départs sont répétés au sol, les vrilles au trampoliner et les autres parties à des hauteurs moins importantes. "Chaque unité du plongeon est apprise et maîtrisée avant d'être testé à 10 mètres", révèle Gilles Emptoz-Lacôte. Si le saut est bien travaillé en amont, le plongeur a 99 % de chance de le réussir lorsqu'il le tentera pour la première fois à 10 mètres."



The advertisement features a blue background with a stylized red logo of a swimmer at the top right. Below the logo, the text "GROUPE FRANCE SPORT" is written in blue and red. A collage of images shows various swimming-related activities: a swimmer in a pool, a swimmer in a competition, a swimmer in a pool, and a swimmer in a pool. At the bottom, a white rectangular box with a blue border contains the text "FOURNISSEUR OFFICIEL" and the logo of the "FEDERATION FRANCAISE DE NATATION" (FFN). The FFN logo is a blue circle with a white swimmer and the letters "FFN" in blue. Below the logo, the text "FEDERATION FRANCAISE DE NATATION" is written in blue. At the bottom of the advertisement, the contact information is provided: "14 rue Avaulée - 92240 Malakoff - Tel : 01 40 92 25 25 - Fax : 01 40 92 25 26" and "www.groupe-france-sport.com - contact@france-sport.com".



Ph. N. Gauthier

Claire vous avez été choisie pour porter la flamme olympique le 7 avril 2008 à Paris. Quelle a été votre réaction quand vous avez appris votre désignation ?

J'ai été très surprise (rires). C'est mon copain qui m'a annoncé que Philippe Dumoulin (*adjoint au DTN*) avait téléphoné et que je devais le rappeler. Lorsqu'il m'a proposé de porter la flamme olympique, je n'y croyais pas. C'est un immense honneur qui me touche profondément.

Outre la flamme olympique, vous allez également représenter la Fédération Française de Natation...

C'est bien cela le plus surprenant. Je pensais que les instances fédérales auraient plutôt opté pour Virginie Dedieu, Laure Manaudou, Hugues Duboscq ou Malia Metella, en tout cas un athlète médaillé olympique ou qui s'était illustré sur la scène internationale. Mais Philippe Dumoulin m'a dit que j'ai été choisie pour plusieurs raisons, et notamment parce que je suis déjà qualifiée pour les Jeux Olympiques de Pékin.

Il semble que votre parcours étudiant ait également pesé au moment de la désignation (Claire est diplômée d'un Master de Marketing et de Gestion à l'université américaine de Tucson, Ndlr).

Aux Etats-Unis, ils reconnaissent aussi bien

le sportif que le scolaire. Il n'y a pas vraiment de distinction. En France, c'est plus rare... On reconnaît surtout les athlètes de haut niveau pour leurs performances sportives. Or, il me semble que les études sont tout aussi importantes. Ça me réjouit d'être également retenue pour mon parcours étudiant, mais je n'oublie pas non plus les sacrifices consentis pour aller s'entraîner ou pour partir en compétition.

“J'aurais imaginé un athlète plus médiatique pour assurer ce relais olympique.”

Vous semblez réellement surprise qu'une plongeuse ait été désignée pour porter la flamme olympique et représenter la FFN ?

Il ne faut pas se voiler la face, le plongeon est, au sens populaire, un “petit” sport. Ce n'est pas la discipline la plus médiatisée en France. On le voit bien lors des championnats nationaux, le public ne se déplace pas en nombre. Je constate également que les infrastructures sont très insuffisantes, ce qui n'incite pas forcément les jeunes générations à découvrir cette discipline. Encore une fois, j'aurais imaginé un athlète plus

médiatique pour assurer ce relais olympique.

Cette désignation ne peut-elle pas permettre au plongeur de gagner en notoriété ?

Je ne sais pas comment le système fonctionne, mais je doute cependant que le fait de porter la flamme puisse changer les choses. Je prends surtout cela comme un geste très sympa de la Fédération.

Après plusieurs années au plus haut niveau international, n'avez-vous jamais souffert de cette absence de médiatisation, de reconnaissance ?

Je suis partie aux Etats-Unis en 1998, à la fois pour les études et le plongeon. Là-bas, les données sont totalement différentes. Les gens s'intéressent à cette discipline, ils assistent aux compétitions. Mon expérience est donc quelque peu tronquée, mais pour être franche, je me reconnais dans le contexte actuel. J'aime ce côté familial. Lors des épreuves internationales, les athlètes se saluent et se respectent. Nous sommes très éloignés du sport business comme le football, sans cesse gangréné par des affaires de dopage ou d'argent.

Vous êtes déjà qualifiée pour les Jeux de Pékin. Comment abordez-vous votre préparation olympique dans ces conditions ?

Claire Febvay : “Un immense honneur”

Le 7 avril prochain, la plongeuse Claire Febvay sera l'une des relayeuses de la flamme olympique lors de son passage dans la capitale française. Désignée pour représenter la grande famille de la natation tricolore, la Lyonnaise, déjà qualifiée pour les Jeux de Pékin, a accepté de nous faire partager sa surprise, sa joie, ses ambitions et les coulisses de sa préparation olympique. Entretien.

Pour l'instant, je suis sereine. Pékin c'est encore loin, j'ai le temps de travailler tranquillement, de reprendre les bases. Les autres athlètes de l'équipe de France qui ne sont pas qualifiés ont déjà refait tous leurs plonges. De mon côté, la situation me convient parfaitement. Je monte progressivement en puissance, sans stress et sans pression.

Justement, cette absence de pression ne peut-elle pas devenir préjudiciable ?

Le stress de la compétition va revenir avec les premières compétitions. Cette année, je vais disputer des coupes du monde ainsi que les championnats d'Europe d'Eindhoven. Je ne vais donc pas me reposer sur mes acquis. Je profite pour l'instant d'être sereine pour prendre des risques à l'entraînement et tenter de nouveaux plonges. Je sais désormais qu'il est préférable de viser haut, quitte à tomber un peu en dessous, plutôt que de se fixer des objectifs modestes.

On vous sent forte, en confiance. Pensez-vous au podium olympique ?

Ça me trotte dans la tête en permanence, mais je garde aussi en mémoire les mauvaises expériences des Jeux de Sydney et Athènes (*en Australie et en Grèce, Claire avait été éliminée dès les éliminatoires*).

En début de saison vous avez rejoint Gilles Emptoz-Lacôte à l'Insep. Comment s'est opéré ce changement ?

Après les Mondiaux de Melbourne, j'ai commencé à travailler avec Gilles. Je vivais encore à Lyon, j'ai donc multiplié les allers-retours entre Paris et Lyon. Comme cela se passait très bien et puisque j'ai trouvé du travail à Paris, j'ai décidé de m'installer dans la capitale. Toutes les conditions étaient réunies pour que mon intégration se déroule parfaitement.

Votre collaboration avec Gilles Emptoz-Lacôte vous satisfait-elle ?

Absolument, Gilles est un entraîneur ouvert et attentif à ses athlètes. Il est jeune et il a arrêté sa carrière il y a peu de temps. Cela lui permet d'être proche de nous, de disposer d'un excellent feeling. En plus, dernier atout à mettre à son crédit, il était plongeur de 10 mètres. Il sait ce que je vis et comprend ce que je tente.

Comment faites-vous pour conjuguer sport de haut niveau, qui plus est en année olympique, et travail ?

Je suis employée à mi-temps au service marketing de la société EDF, partenaire de la Fédération Française de Natation. Il me reste donc suffisamment de créneaux horaires pour m'entraîner sérieusement et

préparer les Jeux de Pékin. Avant, les études me prenaient plus de temps, je ne suis pas inquiète. En plus de préparer l'après plongeon, cela me permet de ne pas m'enfermer dans mon sport, de m'aérer l'esprit.

Recueilli par Adrien Cadot

Claire Febvay

Née le 16 juillet 1982
A Oullins (69)
Taille : 1,72 m
Poids : 63 kg
Entraîneur : Gilles Emptoz-Lacôte

Palmarès
Sixième du 10 mètres aux championnats du monde 2007 de Melbourne (Australie)
Septième du 10 mètres aux Mondiaux 2003 de Barcelone (Espagne)
Septième du 10 mètres aux Euros 2006 de Budapest (Hongrie)
Cinquième du 10 mètres aux championnats d'Europe des champions nationaux 2003
Six titres nationaux en haut-vol et trois couronnes nationales au tremplin 3 mètres

La Nuit de l'Eau

mode d'emploi

Le samedi 1^{er} mars 2008, la Fédération Française de Natation et l'Unicef (Fonds des Nations Unies pour l'Enfance) s'associent pour organiser la première Nuit de l'Eau. Un événement élaboré autour de la thématique de l'eau destiné à sensibiliser le public sur la nécessité de respecter cet élément essentiel à la vie.

Après l'Open EDF de natation, place à la Nuit de l'Eau. La Fédération Française de Natation n'en finit plus d'élargir ses horizons et de diversifier ses champs d'investigations. L'Open vous a séduit ? La Nuit de l'Eau devrait vous combler. "Organisée dans des piscines de France et de Navarre, cette première édition doit nous permettre de faire de la natation un centre de vie, annonce le président Francis Luyce le 24 octobre 2007 lors de la conférence de presse de rentrée de la FFN.

"Nous souhaitons faire de ce rendez-vous une animation comparable à la fête de la musique ou aux Nuits blanches parisiennes." Si le concept est sensiblement identique, la thématique, elle, est totalement dédiée à l'élément aquatique. "La Fédération privilégie la performance et la citoyenneté, explique en guise de préambule Francis Luyce. L'eau, milieu d'expression des activités que nous développons, est un univers particulièrement important pour nous. Toutes les occasions qui nous permettent de sensibiliser sur la nécessité de préserver cet élément de vie, mais aussi de promouvoir ses bienfaits notamment par la pratique de la natation sont autant d'occasions d'être fidèles à notre politique. Nos comités régionaux, nos 1300 clubs et nos

"Faire de la natation un centre de vie."

260 000 licenciés forment un réseau dynamique qui nous permet de faire passer nos messages et de jouer ainsi notre mission sociale."

Un événement réalisé conjointement avec l'Unicef (cf. encadré), nouveau partenaire de la Ligue Européenne de Natation, qui défend depuis 1946 les droits des enfants et plus spécifiquement leur accès à l'eau. "La première édition de La Nuit de l'Eau sera pour nous l'occasion de créer une synergie avec les familles et les jeunes destinée à les sensibiliser aux problématiques liées à l'eau potable, promet Jacques Hintzy, président d'Unicef France. Dans le

monde près de 1,4 milliard de personnes n'ont pas accès à l'eau potable. Près de 376 millions d'enfants doivent marcher plus de quinze minutes pour accéder à un point d'eau."

"La rencontre avec l'Unicef nous a permis de donner encore plus de sens à la Nuit de l'Eau et d'en faire maintenant une réalité, conclut le président de la Fédération française. Nous avons pour ce projet, une grande ambition, et nous espérons réunir de nombreux partenaires et personnalités désireux de défendre les valeurs de la vie et de l'homme." (suite page 42)

L'Unicef France

Créé en 1946, l'Unicef est entièrement dédié à la protection de l'enfance. Son rôle est d'assurer à chaque enfant, santé, éducation, égalité et protection. L'Unicef s'emploie à améliorer l'approvisionnement en eau et les installations sanitaires des écoles, des collectivités et à promouvoir une bonne hygiène. L'Unicef en matière d'eau et d'assainissement applique trois principes : la promotion de technologies appropriées et peu coûteuses, la concentration des activités dans les zones rurales et péri urbaines, le recours à la gestion communautaire et le développement des capacités nationales. L'Unicef intervient dans plus de 150 pays. Trente-sept comités nationaux le représentent dans les pays indus-

trialisés, dont l'Unicef France. Le comité Français pour l'Unicef est une association qui a pour mission d'informer le public sur le problème des enfants dans les pays en développement. Sa mission est de collecter des fonds pour alimenter le programme de l'Unicef et d'informer le public sur ses actions en faveur des enfants. Il regroupe plus de 120 comités départementaux et près de 3500 bénévoles qui relaient l'action de l'Unicef. La Ligue Européenne de Natation et l'Unicef ont décidé d'élaborer un partenariat intitulé "LEN pour Unicef". Ce partenariat vise à sensibiliser le grand public sur toutes les problématiques liées à l'eau et comprend trois objectifs : éduquer, communiquer et collecter.



Un parrain et une marraine

Deux personnalités incontournables ont accepté de parrainer la Nuit de l'Eau : Laure Manaudou, icône de la natation mondiale et sportive préférée des Français, et le journaliste Patrick Poivre d'Arvor, ambassadeur de bonne volonté de l'Unicef pour les pays francophones.



Laure Manaudou :
"C'est formidable de mettre l'eau à l'honneur et d'ouvrir les piscines au public la nuit. On oublie trop souvent l'importance de l'eau sur notre planète et combien c'est essentiel de préserver cette ressource. Cette nuit de l'eau sera aussi l'occasion de rappeler l'importance d'apprendre à nager pour les enfants et tous les bienfaits de la natation pour l'organisme. Pour toutes ces raisons, je suis très fière d'avoir été choisie comme marraine de cette première Nuit de l'Eau et j'espère que le public ira très nombreux découvrir la magie de la baignade nocturne !"



Patrick Poivre d'Arvor (journaliste et écrivain) :
"C'est bien volontiers que je parraine cette Nuit de l'Eau. L'Eau, un bien si précieux pour qui en manque, c'est-à-dire près d'un être humain sur deux ! Je suis heureux d'être aux côtés de l'Unicef pour cette magnifique opération. Chaleureusement."

Le concept

Des centres aquatiques seront ouverts de 20h00 à minuit. Ils proposeront diverses animations dans et autour des bassins, la diffusion d'informations et la collecte de fonds. L'objectif pour la première édition est

d'obtenir l'adhésion de 300 villes, de 300 clubs affiliés à la Fédération Française de Natation et d'accueillir avec les comités départementaux de l'Unicef entre 30 000 et 50 000 personnes.



Les objectifs

La Fédération Française de Natation et l'Unicef France s'unissent autour de la thématique de l'eau. Qu'il s'agisse de l'accès à l'eau potable ou de la promotion des bienfaits de l'eau sur la santé, la Nuit de l'Eau propose des informations et animations qui visent à attirer l'attention sur la nécessité de respecter cet élément essentiel à la vie. Pour la Fédération française l'enjeu de la Nuit de l'Eau est simple : il s'agit de promou-

voir ses disciplines et ses actions citoyennes. Engagée dans la promotion du sport de compétition, la FFN s'implique également sur le terrain du sport pour tous : natation santé, bébés nageurs, seniors... L'objectif de l'Unicef vise à sensibiliser et à récolter des fonds afin de financer ses nombreuses actions de lutte pour l'accès à l'eau potable dans le monde.

Les acteurs de l'événement

► La FFN, l'Unicef et leurs partenaires prennent en charge l'ensemble de la campagne de promotion et mettent à la disposition des différents centres qui participent à l'événement les kits supports d'informations et d'animations.

► Les collectivités locales ouvrent leurs centres aquatiques et sensibilisent leurs concitoyens à la tenue de l'événement.

► Les comités départementaux de l'Unicef et les clubs FFN s'impliquent dans l'organisation de la Nuit de l'Eau afin de mettre en lumière les sports aquatiques et la défense des ressources en eau et l'accès à l'eau potable pour tous.

MARSH



MARSH

leader mondial
de la gestion des risques

Contrats d'assurance sur mesure pour les clubs de natation et leurs membres

- **Multirisques Locaux**
- garantit vos locaux et leur contenu contre les risques d'incendie, d'explosion, de dégâts des eaux, de vol ...
- **Multirisques Manifestations**
- garantit votre budget d'organisation contre les conséquences d'une annulation par suite d'intempérie, de grève, d'émeute ...
- garantit votre matériel indispensable à la bonne tenue de la manifestation contre tous risques de dommages
- **Assurance Bateaux**

Département Sports, Loisirs & Evénements :

PRIX APPEL LOCAL
N° AZUR 0 810 859 359

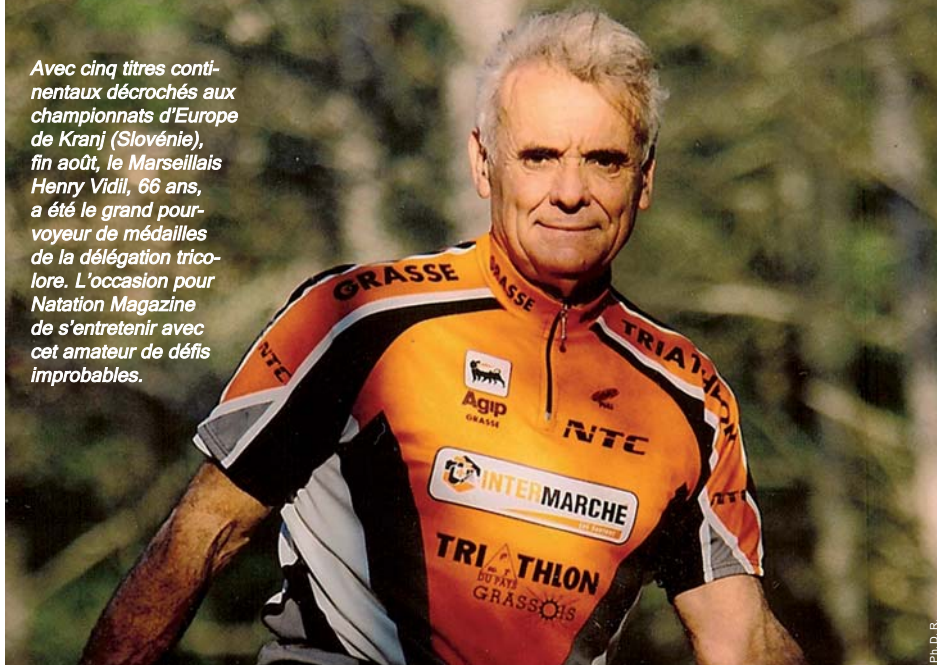
MMC Marsh & McLennan Companies

MARSH, Partenaire Officiel de la Fédération Française de Natation



Henry Vidil, maître hors normes

Avec cinq titres continentaux décrochés aux championnats d'Europe de Kranj (Slovénie), fin août, le Marseillais Henry Vidil, 66 ans, a été le grand pourvoyeur de médailles de la délégation tricolore. L'occasion pour Natation Magazine de s'entretenir avec cet amateur de défis improbables.



Henry, vous n'êtes plus un "novice" dans le monde de la natation...

En effet, j'ai fêté ma cinquantième licence au Cercle des Nageurs de Marseille il y a quelques années ! J'ai commencé la natation dans les années 1950. À cette époque, le sport de haut niveau ne se concevait pas de la même façon. Nous pratiquions différentes disciplines, parmi lesquelles la natation. Je m'entraînais quatre à cinq fois par semaine. Pour moi, le Cercle était un peu ma deuxième famille.

Quels sont vos meilleurs souvenirs de natation course ?

Ma participation aux Jeux Olympiques de Rome, en 1960. Une participation aux Jeux représente toujours un événement exceptionnel dans la vie d'un sportif. En outre, ce furent les derniers Jeux où tous les sports se disputaient dans la même ville. J'y ai nagé le 200 m papillon, c'était sensationnel. Mais j'ai surtout eu l'opportunité de pouvoir mener de front une carrière en natation et une autre en water polo. En natation, j'ai été recordman de France du 400 m 4 nages et j'ai remporté une dizaine de

titres sur 200 m papillon, en 4 nages... J'ai également été sélectionné une vingtaine de fois en équipe de France et à la même période, entre 1960 et 1974, j'ai été plusieurs fois champion de France de water polo avec le CNM. J'ai d'ailleurs été sélectionné une vingtaine de fois en équipe de France de water-polo. Je ne pense pas que ce serait encore possible de mener deux carrières parallèles.

"J'aimerais couvrir un 10 000 m papillon en 2008."

Et qu'en est-il de votre passage chez les maîtres ?

Les maîtres sont une spécialité assez récente en France. Je nage dans cette catégorie depuis une douzaine d'années. Je me souviens de ma première compétition maître, c'était à Vichy, lors des championnats de France.

Jusqu'à Kranj, cet été, où vous avez décroché la bagatelle de cinq titres européens.

Les championnats d'Europe de Kranj m'ont laissé un grand souvenir. C'était parfaitement bien organisé avec de somptueux équipements pour une ville de taille moyenne (deux bassins de 50 mètres pour une cité de 40 000 habitants, Ndlr). C'est surtout l'eau libre qui m'a apporté beaucoup de satisfaction. Il faut dire que je m'étais tout particulièrement préparé pour cette épreuve. D'un côté, j'ai dû me battre pour gagner mes autres courses (les 400 et 800 m nage libre, le 200 m 4 nages et le 200 m papillon, Ndlr). En eau libre, je me suis vraiment fait plaisir. Ça n'a été que du bonheur tout au long de l'épreuve. Je suis parti assez vite, pour assurer une avance confortable et ensuite j'ai déroulé. Je n'étais pas si fatigué que cela à l'arrivée. J'ai même fini en papillon, mais ce n'est pas le plus dur pour moi. Au début de l'été, j'ai bouclé en papillon les 5 000 mètres de la traversée Monté Cristo, entre le château d'If et la plage du Prado.

Les défis hors norme, c'est un peu votre marque de fabrique. En 2005, vous avez ainsi réalisé 50 triathlons olympiques en 50 jours.

Ça a été une belle aventure, tant sur le plan humain que sportif. J'ai relevé ce challenge entre le 28 avril et le 6 juillet 2005. Un tour de France conclu à Lausanne, le jour même et à l'endroit de la désignation de la ville organisatrice des Jeux de 2012. En effet, le CNOSF, par le biais d'Henri Sérandour, a utilisé mon tour de France pour promouvoir l'image de Paris 2012. Et Francis Luyce (président de la Fédération Française de Natation, Ndlr) a fait en sorte que la Fédération soit partenaire de mon défi. Mais l'idée de base, c'était de récolter de l'argent pour le Rotary (*). Il s'agissait de mener des actions en faveur du sport handicapé et de faire passer un message contre le dopage.

À quoi ressemblait une journée type de ce tour de France ?

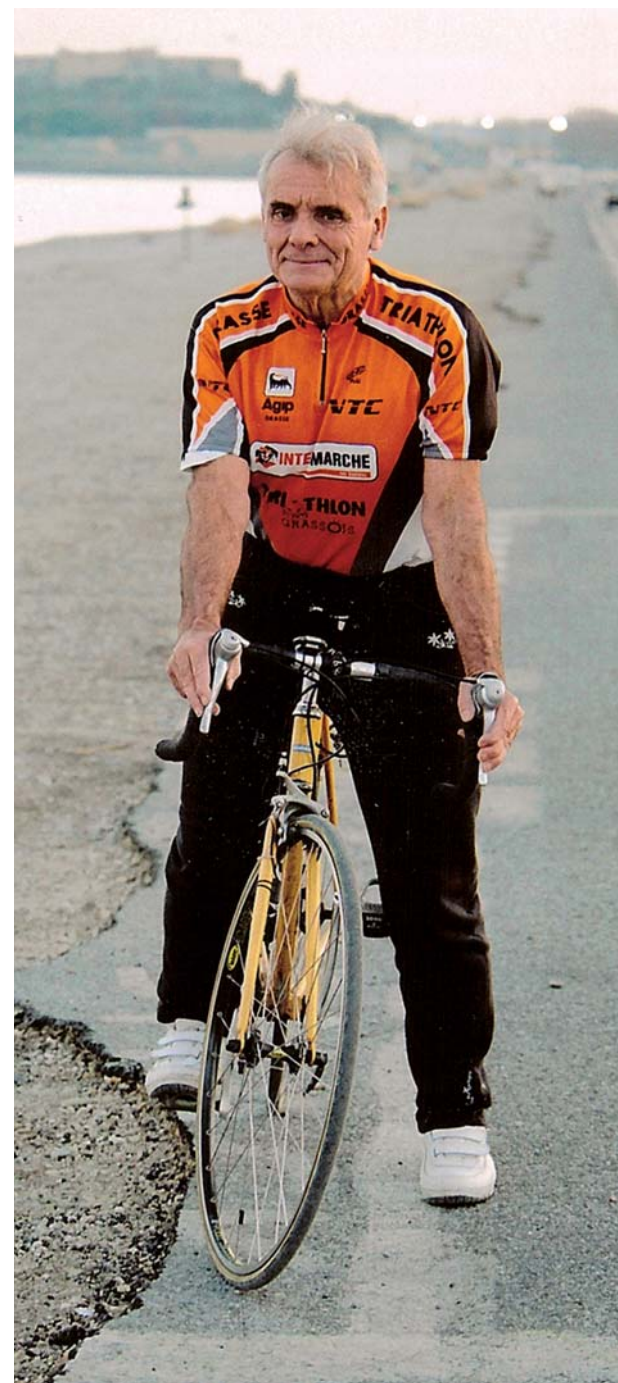
On voyageait en voiture d'une ville à l'autre, avec ma femme. À l'arrivée, on était accueilli par les rotariens. Souvent, on passait la nuit chez l'un d'entre eux. Le lendemain, vers midi, je m'élançais pour mon triathlon : 1 500 m de natation – je les ai tous faits en papillon. La plupart du temps, la natation se faisait en piscine, mais j'ai pu nager dans le lac d'Annecy. Puis 40 km en vélo ; ça me prenait environ 1 heure si le parcours était plat. Et pour finir, 10 km de course à pied pour revenir à la piscine. A deux reprises, j'ai pu faire le triathlon au sein d'une épreuve "officielle". Parfois, j'étais accompagné de triathlètes locaux mais le plus souvent j'étais seul. Ensuite, une réception était organisée par le Rotary, avec, parfois, une conférence sur le sport où j'avais à cœur de parler du dopage. Et puis nous reprenions la route pour notre prochaine destination.

Aujourd'hui, quels sont vos prochains objectifs ?

Je serai à Cambrai pour les "France" d'hiver des maîtres (20-23 mars 2008). J'aimerais aussi couvrir un 10 000 m papillon en 2008. Mais au-delà de la performance, le sport me permet surtout de rester en forme. C'est quand même cela le premier objectif. La natation, c'est sensationnel, ça maintient en forme et ça ne prend pas beaucoup de temps. Avec ma femme, nous nageons 45 minutes chaque jour. Quel bonheur d'être en forme pour pouvoir aller chercher ses petits-enfants à l'école et gambader avec eux.

Recueilli par Eric Huynh

(*) Le Rotary est un mouvement de plus d'1,2 million d'individus représentatifs de l'ensemble des domaines d'activités. C'est le plus ancien des clubs service internationaux et le plus présent dans le monde. Il est à ce jour implanté dans 170 pays. Ces membres revendiquent la valorisation d'une haute éthique civique et développement des programmes dédiés à l'intérêt général.



Cercle Paul-Bert de Rennes

Des jeunes en attendant les seniors

Quartier Bréquigny, à Rennes la natation faisait bon vivre avant que la piscine ne ferme ses portes pour rénovation. Alors, au Cercle Paul-Bert, on prend son mal en patience en attendant des jours meilleurs. Mais une chose est sûre, Rennes pourra toujours compter sur ses jeunes, et c'est bien là l'essentiel.

A Rennes, chaque quartier a ses sections, sportives ou non, du Cercle Paul-Bert. Avec les 10 000 personnes qui participent tous les jours à la centaine d'activités omnisports, c'est l'une des plus grosses associations de France. Et parmi les différents sports, les disciplines de la Fédération Française de Natation sont bien représentées. Pour la natation, sportive ou synchronisée, le water-polo ou le plongeon, il faut se diriger vers le sud de la ville, dans le quartier Bréquigny. Fort de ces 500 licenciés, rien que pour la natation sportive, le CPB surfe sur la vague du succès et ce malgré la fermeture de la piscine Bréquigny, en rénovation pour un an. "Cela faisait plusieurs années que nous en entendions parler, il fallait bien que cela arrive un jour", relativise Olivier Saget, l'un des entraîneurs du club. Depuis septembre, les Rennais s'entraînent donc dans un bassin découvert sans que les températures bretonnes ne semblent les déranger.

Depuis 1971 et la création de la section natation au sein du Cercle Paul-Bert, l'association nautique a bien évolué. Aujourd'hui, ils sont trois entraîneurs, deux à plein temps et une qui se partage entre natation sportive et synchronisée, à prendre en charge un nombre d'adhérents toujours plus important. "En cinq ans, nous sommes passés de la 150^e à la 23^e place au classement national des clubs. Le CPB est en train de vivre ses meilleures années", souligne avec fierté l'éducateur.

Bien représenté chez les jeunes

Bien représenté dans les catégories jeunes, le Cercle a un peu plus de mal à entretenir la flamme chez les

seniors. "Nous repartons cette saison avec un effectif presque entièrement composé de jeunes, acquiesce le coach breton. C'est une année de reconstruction, mais il y a un gros potentiel à Rennes." Effectivement, la ville de l'Ouest accueille chaque année plus de 60 000 étudiants dont certains n'ont qu'une envie : plonger dans les bassins rennais. "Pour l'instant, quand les étudiants viennent à Rennes, la plupart arrête de nager", remarque Olivier Saget. Alors, pour leur permettre de continuer à pratiquer leur sport favori, le CPB réfléchit à trouver la meilleure solution. Une solution qui viendra sans doute de la réouverture du bassin Bréquigny. Avec une piscine flambant neuve et une volonté implacable de faire grandir le club de la part des dirigeants, la ville de plus de 300 000 habitants espère ainsi concurrencer le voisin brestois.

Mathilde Lizé

Cercle Paul-Bert de Rennes

Création : 1971
Président : Ronan Lebretron
Adresse : 42, boulevard Albert I^{er},
35200 Rennes
Tél : 02.99.31.75.02



LEN Magazine and LEN Yearbook



**51 countries, 5 disciplines
- everything about water sports!**



Subscribe online!

www.lenmagazine.com

Or send your order to the LEN Magazine Office!

Tel/fax: +36-1-251-0690,

E-mail:

lenmagazine@lenmagazine.com

Carte helho! SPORT : votre partenaire pour nager en toute sérénité !

Vous vous déplacez
régulièrement sur toute la France
dans le cadre de vos activités natation ?

Avec la carte helho! SPORT,

- **Bénéficiez de tarifs dédiés*** aux licenciés de la FF Natation valables vendredi, samedi, dimanche, jours fériés, à partir d'une personne, dans le cadre de votre activité natation (compétitions, stages, réunions...) et sous réserve de disponibilité

* à titre d'information jusqu'au 31/12/2008 : 33 € ou 47 € / chambre double chez Campanile et Kyriad ; 54 € / chambre double chez Kyriad Prestige ; tarifs publics et accès au programme helho! chez Première classe.

- **Accédez au programme de fidélité helho!** de LOUVRE HOTELS et cumulez des points transformables en chèques cadeaux, nuits d'hôtels et bien d'autres cadeaux...

- **Transformez en dons pour votre club 5% de vos dépenses** effectuées auprès des enseignes Kyriad Prestige, Campanile et Première Classe en France et enregistrées sur la ou les cartes helho! SPORT **

** au début de chaque année civile pour l'année écoulée

- **Une ligne téléphonique et un site Internet spécialement dédié à la FF Natation pour vous informer et réserver :**

www.helhosport.com

N° Indigo 0 825 34 34 37

Contactez vite votre club pour obtenir
gratuitement votre carte helho! SPORT



Natation course

Championnats d'Europe (25 mètres)

Debrecen (Hongrie), 13-16 décembre

► Femmes

50 NL: 1. Veldhuis (PB) 23.77; 2. Steffen (All) 23.80; 3. Schreuder (PB) 24.29; 4. Metella 24.44; 8. Couderc 24.75. En séries: 18. Lorigeril Shcherba 25.40; 31. N'Gnessan 25.71. **100 NL:** 1. Steffen (All) 52.20; 2. Veldhuis (PB) 52.30; 3. Lillhage (Sue) 52.84; 4. Popchanka 53.60; 5. Metella 53.62. En séries: 15. Couderc 54.57; 20. Mongel 55.11. **200 NL:** 1. Lillhage (Sue) 1:53.55; 2. Manaudou 1:54.15; 3. Balmi 1:54.43; En séries: 4. Popchanka 1:55.65; 12. Lazare 1:57.46; **400 NL:** 1. Manaudou 3:57.43; 2. Pellegrini (Ita) 4:00.78; 3. Mutina (Hon) 4:02.35. En demi: 6. Balmi 4:04.06; en séries: 8. Etienne 4:05.61; 13. Huber 4:06.83; **800 NL:** 1. Friis (Dan) 8:12.27; 2. Villaecija Garcia (Esp) 8:12.40; 3. Filippi (Ita) 8:12.84; 5. Balmi 8:17.65; 8. Huber 8:23.43; **50 dos:** 1. Jovanovic (Cro) 26.50 (RM, ancien 26.83 par Lij); 2. Pietsch (All) 27.11; 3. Nadarajah (Aut) 27.50. En demi: 9. Castel 28.30; 12. Baron 28.61; en séries: 20. Putra 28.97; **100 dos:** 1. Manaudou 57.34 (RE, ancien 57.75 par Hlavackova); 2. Jovanovic (Cro) 57.94; 3. Pietsch (All) 58.15; en demi: 11. Putra 1:00.09; en séries: 10. Castel 1:00.53; 16. Etienne 1:01.43; **200 dos:** 1. Carman (Slo) 2:05.20; 2. Baron 2:05.57; 3. Amshennikova (Ukr) 2:05.98; 4. Castel 2:07.02; en séries: 7. Putra 2:09.34; 12. Etienne 2:10.97; **50 brasse:** 1. Efimova (Rus) 30.33; 1. Schaefer (All) 30.33; 3. Poewe (All) 30.80; en séries: 17. De Ronchi 31.85; 18. Le Paranthoen 31.86; 27. Babou 32.68; **100 brasse:** 1. Efimova (Rus) 1:04.95 (RE, ancien 1:05.11 par Igelstrom); 2. Jukic (Aut) 1:06.57; 3. Bogomazova (Rus) 1:06.72; 8. Le Paranthoen 1:08.16; en séries: 27. Dobral 1:09.50; 29. Babou 1:09.76; **200 brasse:** 1. Efimova (Rus) 2:19.08 (RE, ancien 2:19.64 par Igelstrom); 2. Jukic (Aut) 2:20.92; 3. Poleska (All) 2:22.66; en séries: 9. Dobral 2:26.11; 21. Babou 2:30.60; **50 pap:** 1. Kammerling (Sue) 25.70; 2. Dekker (PB) 25.74; 3. Schreuder (PB) 25.90; 21. Mongel 27.76; **100 pap:** 1. Dekker (PB) 56.82; 2. Popchanka 57.55; 3. Jedrejczak (Pol) 58.40; en demi: 16. De Ronchi 1:01.47; en séries: 11. Mongel 59.27; 12. Metella 59.29; **200 pap:** 1. Jedrejczak (Pol) 2:03.53 (RM, ancien 2:04.04 par Yang); 2. Kovacs (Hon) 2:05.41; 3. Mehlhorn (All) 2:06.53; 6. Mongel 2:07.94; en séries: 13. Rousseau 2:13.36; **100 4N:** 1. Seppala (Fin) 1:00.23; 2. Urbanczyk (Pol) 1:00.53; 3. De Ronchi 1:00.66; 5. Muffat 1:00.86; en séries: 18. Vabre 1:03.52; **200 4N:** 1. Muffat 2:09.05; 2. Baranowska (Pol) 2:09.25; 3. Verraszto (Hon) 2:09.83; 5. De Ronchi 2:10.44; en séries: 15. Andraca 2:14.17; **400 4N:** 1. Filippi (Ita) 4:30.46; 2. Belmonte Garcia (Esp) 4:31.06; 3. Muffat 4:31.38; 8. Vabre 4:42.22; en séries: 9. Andraca 4:39.06; 16. Neufcoeur 4:50.94; **4x50 NL:** 1. Pays-Bas 1:34.82 (RM, ancien 1:36.27 par les Pays-Bas); 2. Allemagne 1:36.74; 3. Suède 1:36.81; 4. France (Popchanka, Couderc, Lorigeril-Shcherba, Metella) 1:38.33; **4x50 4N:** 1. Allemagne 1:46.67 (RM, ancien 1:47.44 par les Pays-Bas); 2. Suède 1:48.07; 3. France 1:48.39 (Manaudou, Le Paranthoen, Popchanka, Metella).

► Hommes

50 NL: 1. Nystrand (Sue) 21.11; 2. Draganja (Cro) 21.23; 3. Bernard 21.57; 7. Maitre 21.97; en séries: 16. Galatine 22.33; **100 NL:** 1. Bernard 46.39; 2. Nystrand (Sue) 46.73; 3. Magnini (Ita) 46.90; 8. Leveaux 47.97; en séries: 8. Galatine 48.20; 26. Maitre 49.15; **200 NL:** 1. Magnini (Ita) 1:43.50; 2. Biedermann (All) 1:43.60; 3. Korzeniowski (Pol) 1:44.05; en séries: 12. Leveaux 1:46.50; **400 NL:** 1. Korzeniowski (Pol) 3:38.72; 2. Biedermann (All) 3:39.52; en séries: 10. Rostoucher 3:44.37; 18. Pannier 3:47.92; **1500 NL:** 1. Sawrymowicz (Pol) 14:24.54; 2. Kis (Hon) 14:29.58; 3. Colbertaldo (Ita) 14:31.31; 7. Pannier 14:55.84; **50 dos:** 1. Rupprath

(All) 23.43; 2. Meeuw (All) 23.59; 3. Wildeboer-Faber (Esp) 23.75; en demi: 10. Stasiulis 24.48; en séries: 25. Lacourt 25.81; 30. Dufour 26.49; **100 dos:** 1. Donets (Rus) 50.61; 2. Rogan (Aut) 51.12; 3. Meeuw (All) 51.56; 7. Stasiulis 52.62; 8. Roger 52.75; en séries: 23. Lacourt 54.64; 30. Dufour 56.01; **200 dos:** 1. Rogan (Aut) 1:49.86 (RE, ancien en 1:49.98 par Vyatchanin); 2. Donets (Rus) 1:51.94; 3. Wildeboer-Faber (Esp) 1:52.12; 4. Roger 1:52.72; 5. Stasiulis 1:53.08; en série: 15. Dufour 1:57.16; **50 brasse:** 1. Lisogor (Ukr) 26.75; 2. Hetland (Nor) 26.95; 3. Terrin (Ita) 27.09; en séries: 28. De Pellegrini 28.25; 38. Nicolardot 28.79; **100 brasse:** 1. Falko (Rus) 58.57; 1. Borysik (Ukr) 58.57; 3. Alexandrov (Bul) 58.75; en demi: 9. Duboscq 59.37; en séries: 30. Nicolardot 1:01.18; 37. De Pellegrini 1:01.68; 49. Horth 1:03.14; **200 brasse:** 1. Gyurta (Hon) 2:05.49 (RE, ancien 2:09.52 par Komornikov); 2. Bossini 2:05.82; 3. Alexandrov (Bul) 2:06.91; en séries: 13. Duboscq 2:10.25; 15. Nicolardot 2:10.71; 17. Horth 2:11.20; 28. De Pellegrini 2:14.37; **50 pap:** 1. Cavic (Ser) 22.89; 2. Korotyskhin (Rus) 22.90; 3. Dietrich (All) 22.94; en séries: 33. Sassot 24.69; 37. Lefert 24.91; **100 pap:** 1. Cavic (Ser) 50.53; 2. Korotyskhin (Rus) 50.59; 3. Mankov (Slo) 50.62; en séries: 20. Leveaux 53.07; 22. Lebon 53.13; 24. Lefert 53.20; 27. Sassot 53.61; **200 pap:** 1. Cseh (Hon) 1:51.55; 2. Korzeniowski (Pol) 1:51.61; 3. Drymonakos (Gre) 1:54.28; 4. Lebon 1:55.08; en séries: 10. Roger 1:56.95; 15. Lefert 1:57.79; 27. Sassot 2:01.56; **100 4N:** 1. Mankov (Slo) 52.88; 2. Rupprath 53.46; 3. Fesikov (Rus) 54.12; 4. Galatine 54.18; en séries: 18. Horth 55.99; **200 4N:** 1. Cseh (Hon) 1:52.99 (RM, ancien 1:53.31 par Lochte); 2. Impric (Cro) 1:57.48; 3. Tikhonov (Rus) 1:57.59; en séries: 13. Horth 2:00.03; 17. Lefert 2:00.44; 25. Henri 2:02.89; **400 4N:** 1. Cseh (Hon) 3:59.33 (RM, ancien 4:00.37 par lui-même); 2. Luca Marin (Ita) 4:04.10; 3. Drymonakos (Gre) 4:05.08; en séries: 11. Henri 4:12.96; 14. Rostoucher 4:14.94; 18. Pannier 4:23.99; **4x50 NL:** 1. Suède 1:24.19 (RM, ancien 1:24.87 par la Suède); 2. France 1:24.98 (Galatine, Bernard, Maitre, Leveaux); 3. Allemagne 1:26.46; **4x50 4N:** 1. Allemagne 1:34.39; 2. Russie 1:34.99; 3. Pays-Bas 1:35.35; en séries: 11. France 1:38.67 (Lacourt, Duboscq, Lebon, Galatine).

Championnats de France (25 mètres)

Nîmes, 7-9 décembre

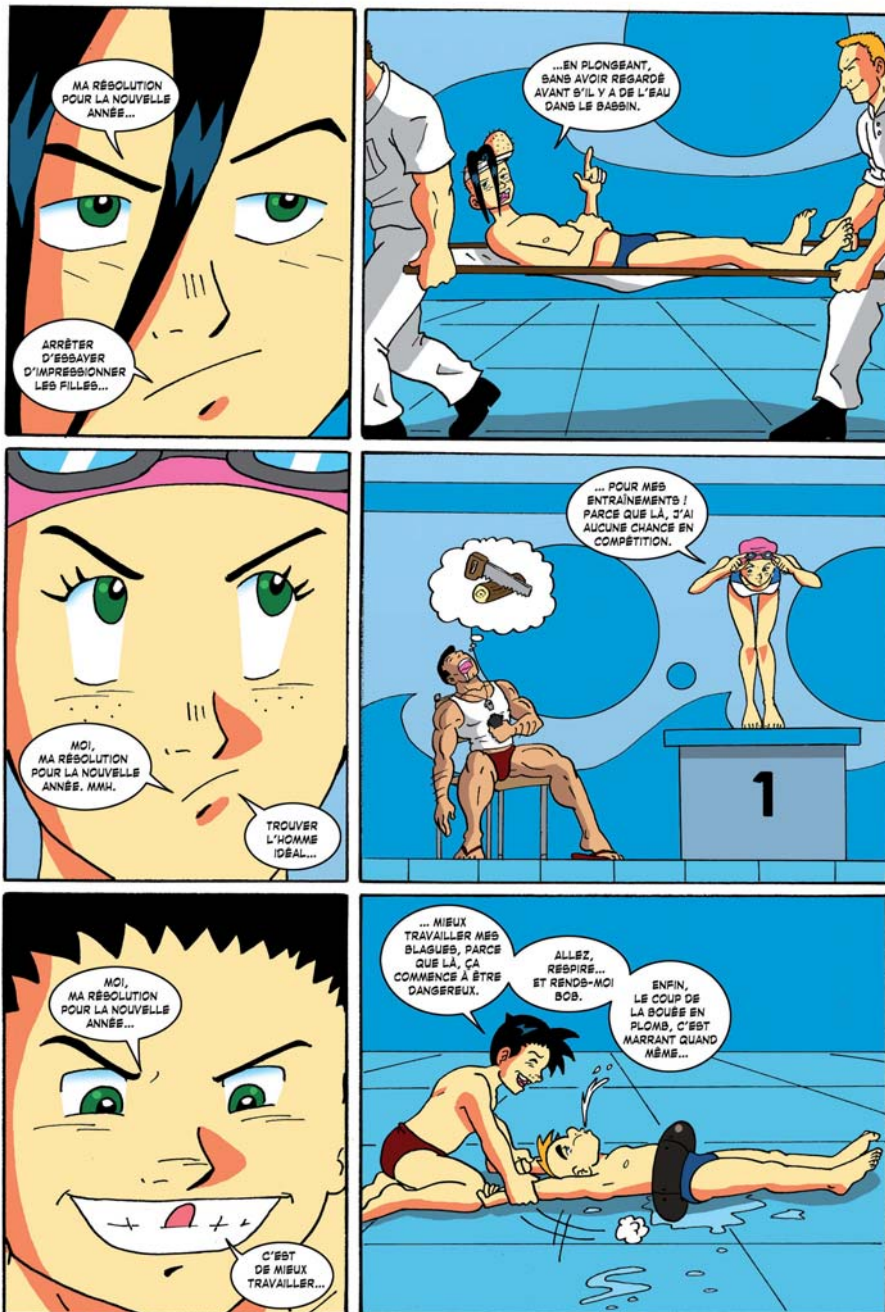
► Femmes

50 NL: 1. Metella (Dauphins TOEC) 24.75; 2. Couderc (CN Cévennes Ales) 24.81; 3. Popchanka (CS Clichy 92) 25.11; **100 NL:** 1. Metella (Dauphins TOEC) 53.51; 2. Couderc (CN Cévennes Ales) 53.88; 3. Manaudou (Canet 66) 53.93; **200 NL:** 1. Manaudou (Canet 66) 1:53.88; 2. Muffat (O.Nice) 1:54.89; 3. Balmi (Dauphins TOEC) 1:55.97; **400 NL:** 1. Popchanka (CS Clichy 92) 4:00.80; 2. Potec (Rou/Canet 66) 4:02.11; 3. Balmi (Dauphins TOEC) 4:02.52; 4. Etienne (Dauphins TOEC) 4:07.09; **800 NL:** 1. Fagundes (Swe/Canet 66) 8:19.28; 2. Huber (CN Sarreguemines) 8:22.81; 3. Potec (Canet 66) 8:23.74; 4. Etienne (Dauphins TOEC) 8:24.99; 5. Fabre (Canet 66) 8:31.08; **50 dos:** 1. Bui Duyet (Rouen Vikings) 27.86; 2. Baron (Canet 66) 28.62; 3. Castel (Dauphins TOEC) 28.64; **100 dos:** 1. Castel (Dauphins TOEC) 59.79; 2. Baron (Canet 66) 1:00.03; 3. Leger (Sarcelles 95) 1:01.45; **200 dos:** 1. Castel (Dauphins TOEC) 2:06.67; 2. Baron (Canet 66) 2:08.69; 3. Etienne (Dauphins TOEC) 2:10.90; **50 brasse:** 1. Le Paranthoen (CN Marseille) 31.76 (RF, ancien 31.52 par elle-même); 2. Bogomazova (Rus/Canet 66) 31.90; 3. Babou (CNS St-Estève) 32.28; 4. Williams (O. Nourméa) 32.46; **100 brasse:** 1. Le Paranthoen (CN Marseille) 1:07.42 (RF, ancien 1:08.04 par elle-même); 2. Bogomazova (Rus/Canet 66) 1:08.06; 3. Babou (CNS St-Estève) 1:08.70; 4. Dobral (Canet 66) 1:08.72; **200 brasse:** 1. Dobral (Canet 66) 2:24.98 (RF, ancien 2:25.97 par Brémont); 2. De Ronchi (ES

Massy) 2:25.19; 3. El Bekri (Mar/Lyon N) 2:28.44; 4. Babou (CNS St-Estève) 2:29.20; **50 pap:** 1. Bui Duyet (Rouen Vikings) 26.48; 2. Popchanka (CS Clichy 92) 26.60; 3. Parra (NC Echirrolles) 27.41; **100 pap:** 1. Bui Duyet (Rouen Vikings) 57.80 (RF, ancien 58.27 par Popchanka); 2. Popchanka (CS Clichy 92) 58.80; 3. Mongel (Mulhouse ON) 58.96; **200 pap:** 1. Mongel (Mulhouse ON) 2:07.96; 2. Rousseau (Canet 66) 2:08.61; 3. Andraca (AC Hyères) 2:09.86; **100 4N:** 1. De Ronchi (ES Massy) 1:00.34 (RF, ancien 1:01.42 par Manaudou); 2. Manaudou (Canet 66) 1:00.69; 3. Muffat (O.Nice) 1:01.21; **200 4N:** 1. Muffat (O.Nice) 2:08.95 (RF, ancien 2:09.20 par Manaudou); 2. De Ronchi (ES Massy) 2:09.69; 3. Vabre (Lyon N) 2:12.14; **400 4N:** 1. Muffat (O.Nice) 4:31.66 (RF, ancien 4:33.73 par Manaudou); 2. Vabre (Lyon N) 4:37.07; 3. Andraca (AC Hyères) 4:40.71.

► Hommes

50 NL: 1. Bernard (CN Antibes) 21.24; 2. Leveaux (Mulhouse ON) 21.56; 3. Maitre (CS Clichy 92) 21.84; **100 NL:** 1. Bernard (CN Antibes) 46.44 (RF, ancien 46.79 par lui-même); 2. Leveaux (Mulhouse ON) 47.51; 3. Gilot (CN Marseille) 47.56; **200 NL:** 1. Leveaux (Mulhouse ON) 1:44.68; 2. Bernard (CN Antibes) 1:45.93; 3. Mallet (CN Marseille) 1:46.12; **400 NL:** 1. Rostoucher (CS Clichy 92) 3:44.50; 2. Pannier (CN Braud St-Louis) 3:45.52; 3. Mathlouthi (Tun/Amiens M) 3:47.76; 4. Madelaine (CN Antibes) 3:49.08; **1500 NL:** 1. Rostoucher (CS Clichy 92) 14:44.83 (RF du 800 m en 7:47.25, ancien 7:47.71 par Cros); 2. Pannier (CN Braud St-Louis) 14:48.74; 3. Henri (Canet 66) 14:49.54; **50 dos:** 1. Stasiulis (Mulhouse ON) 24.33 (RF, ancien 24.60 par Schott); 2. Roger (Lagardère Paris R) 24.97; 3. Lacourt (Canet 66) 25.29; **100 dos:** 1. Stasiulis (Mulhouse ON) 52.22 (ancien 52.86 par Roger); 2. Roger (Lagardère Paris R) 52.28; 3. Lacourt (Canet 66) 53.72; **200 dos:** 1. Stasiulis (Mulhouse ON) 1:52.11 (RF, ancien 1:54.14 par Dufour); 2. Roger (Lagardère Paris R) 1:52.49; 3. Lacourt (Canet 66) 1:57.05; **50 brasse:** 1. Gibson (GB/CN Marseille) 27.53; 2. Duboscq (CN Le Havre) 27.72; 3. De Pellegrini (A. Bayonnais) 28.13; 4. Sudrie (Lille M) 28.28; **100 brasse:** 1. Duboscq (CN Le Havre) 59.54; 2. Gibson (GB/CN Marseille) 1:00.16 1364 pts 3. Sudrie (Lille M) 1:00.87; 4. Nicolardot (Mulhouse ON) 1:00.94; **200 brasse:** 1. Duboscq (CN Le Havre) 2:08.70; 2. Nicolardot (Mulhouse ON) 2:09.18; 3. Miquelostorena (ES Massy) 2:10.42; **50 pap:** 1. Galatine (Stade Français Courbevoie) 23.43 (RF, ancien 23.45 par Barnier et Bousquet); 2. Lefert (O. Nice) 24.35; 3. Lebon (CN Antibes) 24.47; 100 pap: 1. Leveaux (Mulhouse ON) 52.19; 2. Lefert (O. Nice) 52.59; 3. Lebon (CN Antibes) 52.82; **200 pap:** 1. Roger (Lagardère Paris R) 1:55.06; 2. Lebon (CN Antibes) 1:56.03; 3. Lefert (O. Nice) 1:56.87; **100 4N:** 1. Galatine (Stade Français Courbevoie) 53.07 (RF, ancien 54.14 par Barnier); 2. Miquelostorena (ES Massy) 56.22; 3. Soulier (Montpellier ANUC) 56.42; **200 4N:** 1. Horth (AC Pontault-Boissey) 1:59.04; 2. Mathlouthi (Tun/Amiens M) 1:59.90; 3. Soulier (Montpellier ANUC) 2:00.04; 4. Henri (Canet 66) 2:01.36; **400 4N:** 1. Rostoucher (CS Clichy 92) 4:09.94; 2. Henri (Canet 66) 4:10.04; 3. Pannier (CN Braud St-Louis) 4:16.34.



Dessin : Sébastien Hombel, Scénario : Stephan Boschat



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.chillean@myrthapools.com
Bordeaux: manuel.mongrand@myrthapools.com