

# Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION [www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)

## Actu



➤ Le retour  
de **Michael  
Phelps** p. 12

## Water-polo

➤ Dernier épisode,  
le jeu en question p. 32

## Dossier

➤ A l'heure des p'tits  
baigneurs p. 36

Sprint français

# Prêt pour la revanche

Numéro 110 | Mai-juin 2009 | 5 Euros



## 20 EN COUVERTURE

## Sprint en ébullition

Les championnats de France ont confirmé la mainmise des nageurs français sur le sprint mondial. Avec cinq sprinters sous les 48 secondes, le relais 4x100 m nage libre se positionne comme le grand favori à l'or mondial cet été.



## 32 WATER-POLO

## Le jeu en question

Après un premier épisode sur le développement de la culture water-polo en France et un second sur les enjeux de la professionnalisation, place au dernier volet de notre saga consacrée aux grandes évolutions sportives du water-polo.



## 36 DOSSIER

## A l'heure des p'tits baigneurs

Depuis une quinzaine d'années, les créneaux des « bébés nageurs » fleurissent dans les piscines de France. Nombre de questions demeurent néanmoins en suspens à l'heure d'inscrire son enfant. Tentative de réponse auprès des fondateurs historiques d'une activité ludique et familiale.

## Et aussi...

- 04 Brèves
- 06 Au four & au bassin
- 06 La rubrique du licencié
- 08 Le chiffre du mois
- 08 Agenda
- 09 A Lire
- 10 Vie fédérale - Le bureau de la vie de l'athlète
- 11 Offre de parrainage - Abonnez un de vos proches !
- 12 Actu - Le retour de Michael Phelps
- 15 Actu - Les vertus de la débrouille
- 16 Actu - Open EDF, acte III du 19 au 21 juin
- 18 Rencontre - Laurent Jalabert
- 42 Découverte - « Le Goût du Chlore »
- 44 Un peu d'Histoire - Le plongeur
- 45 Mon club - Club nautique brestois
- 46 Conseils - Comment bien s'échauffer ?
- 48 Développement durable - Complexe sportif Alfred Nakache
- 50 Hors lignes - Virginie Dedieu

→ La confiance  
en nos athlètes...

Au-delà des polémiques sur les combinaisons, les résultats des championnats de France de Montpellier (22-26 avril) pérennisent la dynamique fleurissante de la natation française grâce à ses valeurs sûres mais aussi par l'émergence de nouveaux talents. Tous disposent de trois années pour emmagasiner un maximum d'expérience en prévision des Jeux Olympiques de Londres. A ce titre, il convient de ne pas se tromper d'échéance : les championnats de France étaient une étape incontournable avant les championnats du monde de Rome, l'ultime étape demeurant Londres en 2012.

A l'issue de la compétition nationale, il revient de féliciter tous les acteurs : les athlètes d'abord, les entraîneurs, les dirigeants, les clubs, sans oublier l'équipe d'organisation constituée autour du MUC (Montpellier Université Club) et la communauté d'agglomération. Il convient également de remarquer la couverture médiatique exceptionnelle de ces championnats. Les discussions autour des combinaisons y ont évidemment contribué. Pas toujours avec bonheur... Cependant, personne ne peut nier que la natation avec son niveau de performance actuel intéresse bien au-delà des « passionnés historiques » des bassins.

Le niveau de performance de la natation française ne relève pas du hasard. Elle se fonde sur le travail et le talent des acteurs premiers de la natation française. Nous sommes tous des personnes responsables. Les athlètes et leur entraîneur en premier lieu. A ce titre, nous devons être fiers de nos représentants et devons refuser les doutes sur leur intégrité. Ils sont forts, c'est une chose avérée ! La suspicion très française sur ceux qui « performent » au plus haut-niveau est toujours désagréable... et injuste !

Les nageurs et la Fédération appliquent évidemment les dispositions de l'AMA et de l'AFLD en matière de lutte contre le dopage. Ils collaborent très étroitement avec ces instances. Les contrôles sont réguliers et nombreux. Le suivi médical effectué sur la totalité des athlètes de haut-niveau. Sachons dès lors profiter avec bonheur - celui fondé sur la lucidité et non sur une naïveté béate - de l'état de forme notre Equipe de France ! Soutenons-là sans faille !

Enfin, et vous le remarquerez à la lecture de ce numéro, votre magazine poursuit son évolution. Il profite du printemps pour faire peau neuve. Une nouvelle maquette a vu le jour, plus dynamique et identifiable. Elle doit vous permettre de plonger plus aisément dans la lecture de votre revue préférée. De nouvelles rubriques ont également été inaugurées ; plus interactives, au cœur de l'actualité des cinq disciplines fédérales, mais aussi insolites ou décalées, elles vous offrent une vision élargie de votre passion : la natation.

Dominique Bahon  
Secrétaire Général

Comme nous, cette sportive est très sensible à la qualité de l'air quand elle sort la tête de l'eau.

C'est aussi grâce à l'eau que nous produisons 95 % de notre énergie sans émettre de CO<sub>2</sub>. Une énergie que nous souhaitons transmettre à l'équipe de France de natation. EDF, partenaire officiel de la Fédération Française de Natation.

L'avenir est un choix de tous les jours



## → Sursis pour D'Arcy

Viré de la sélection australienne pendant les Jeux Olympiques de Pékin suite à une bagarre dans un bar avec un autre nageur, Nick D'Arcy, récent champion d'Australie du 200 m papillon, va aussi manquer les Mondiaux de Rome. La Fédération australienne a en effet décidé de « couper » D'Arcy de l'équipe, suite à la décision du tribunal de Sydney de lui infliger quatorze mois de prison avec sursis.

## → Water-polo : Grenoble champion universitaire

Les 24 et 25 mars, Rouen a hébergé la finale du championnat de France universitaire. La ville de Grenoble a pris sa revanche sur Lille en remportant la finale 15-13. En demi-finale Grenoble a battu Nice 14-11 après prolongation (11-11 à la fin du temps réglementaire) tandis que Lille a dominé Reims 19-2. Le match pour la 3<sup>e</sup> place n'a pas échappé aux Niçois qui écrasent Reims 24-5.

## → Water-polo : finales de jeunes

Les lieux des finales de jeunes ont été officialisés en mars dernier. Les 16 ans se disputeront le titre à Marseille (6 équipes) du 3 au 5 juillet tandis que les 18 ans joueront à Aix-les-Bains (5 ou 6 équipes) du 10 au 12 juillet.

## → Kitajima forfait pour Rome

Comme nous l'avons annoncé, le Japonais Kosuke Kitajima, double champion olympique sur 100 et 200 m brasse, sera bel et bien forfait pour les Mondiaux de Rome. Kitajima, 26 ans, ne participera pas non plus à une rencontre Japon-Australie, en Australie fin mai. Le nageur vedette de la sélection nipponne a nié toute envie de retraite mais a reconnu ne pas beaucoup s'entraîner depuis les JO de Pékin.

## → ... Leisel Jones aussi !

Malgré sa nette victoire aux sélections australiennes du 100 m brasse en 1'06"10, Leisel Jones a confirmé qu'elle ne prendrait pas part aux championnats du monde en juillet prochain. « C'est une décision difficile à prendre mais je suis des cours dans une école d'esthéticienne et je tiens beaucoup à avoir mon diplôme. Je ne veux pas me retrouver sans rien quand j'aurai fini ma carrière », a déclaré Jones. L'équipe australienne pourra malgré tout compter sur Tarnee White (1'06"99).



## Alain Bernard : un Mickey olympique !

En 2009, les stars n'ont qu'une résolution : adopter la « Mickey Attitude » et réinventer les oreilles de la plus adorable des souris pour se préparer à « La Fête Magique de Mickey » qui a débuté le 4 avril. Pour célébrer cet événement de nombreuses célébrités françaises et internationales se sont associées à Disneyland Resort Paris en personnalisant les oreilles de Mickey de la manière la plus tendance et décalée qui soit. Des créations inédites exposées puis vendues aux enchères au profit de l'association Rêves ([www.reves.fr](http://www.reves.fr)), partenaire de longue date du Programme Vœux d'Enfants de Disneyland Resort Paris. Parmi les stars mobilisées ont notera la présence de Vanessa Paradis, Zinedine Zidane, Tony Parker, Phil Collins, Franck Dubosc, Sébastien Chabal, Pascal Obispo, Joe-Wilfried Tsonga, José Garcia et du champion olympique Alain Bernard (cf. photo) qui a eu « l'idée de remplacer les oreilles de Mickey par les médailles olympiques qui sont au fond de mon cœur aujourd'hui ». L'exposition des oreilles de Mickey des célébrités se tiendra les 20 et 21 juin 2009 de 11h à 18h à Drouot Montaigne (15, avenue Montaigne, Paris 8<sup>e</sup>). La vente aux enchères des créations se déroulera, elle, le lundi 22 juin en soirée.

## Lyon, Rouen et Toulouse

champions de la carte « Helho ! Sport »

Le groupe Louvre Hôtels, partenaire de la Fédération Française de Natation depuis juin 2007, a profité des championnats de France de Montpellier pour récompenser les champions de la carte « Helho ! Sport ». Une carte qui permet aux clubs et aux licenciés de la FFN qui font escale dans les établissements du groupe de bénéficier de 5 % de reversement. A ce petit jeu-là, et pour la deuxième année consécutive, le club de Lyon Natation s'est montré le plus performant ! Dans l'Hérault, Sylvie Roisé, Directrice des partenariats Groupe Louvre Hôtels, a donc remis au président Pierre-Yves Piot un chèque de 2 203 €. Le directeur technique des Vikings de Rouen, Eric Boissière, a, quant à lui, touché 1 436 € tandis que le président des Dauphins de Toulouse Jean-Louis Tourenq a encaissé un chèque de 1 362 € (cf. photo).



# EUROSPORT



## LIVE OPEN EDF DE NATATION

DU 19 AU 21 JUIN  
VENDREDI À 17H30, SAMEDI & DIMANCHE À 16H

→ **Napoleon est Australien**

Le 22 mars, alors qu'il ne s'alignait sur la distance que pour la deuxième fois de sa carrière, l'Australien Ryan Napoleon s'est adjugé le 1 500 m nage libre des sélections « aussies ». A 18 ans, Napoleon incarne le nouveau visage de l'équipe australienne et peut être le successeur de Grant Hackett, double champion olympique de la spécialité (aux Jo de Sydney et d'Athènes).

→ **« France » petit bassin 2009**

Les prochains championnats de France en petit bassin se tiendront du 4 au 6 décembre à Chartres. La préfecture d'Eure-et-Loir accueillera l'événement dans son tout nouveau complexe aquatique, qui sera achevé en juin et ouvrira ses portes début septembre.

→ **Moustache de lait**

Dara Torres, triple médaillée d'argent aux Jeux de Pékin, est le nouveau visage de la campagne «Got Milk», celle qui vante les bienfaits du lait auprès des consommateurs nord-américains depuis plusieurs générations. Le visage -et le corps toujours aussi affûtée à 42 ans- de l'Américaine s'affiche donc désormais avec une belle moustache de lait, comme l'ont fait avant elle quelque 250 personnalités.

→ **Amanda Beard s'est mariée**

Le 1er mai, la septuple médaillée olympique américaine, Amanda Beard s'est mariée à Wakatobi, une petite île d'Indonésie, avec son compagnon Sacha Brown. Enceinte de près de 6 mois, la nageuse a dit « oui » au photographe qui partage sa vie depuis plusieurs années. L'Américaine prévoit un retour dans l'eau un an après la naissance de son fils, avec les JO de Londres comme objectif.

→ **Changement de tête au CNOSF**

A 61 ans, Denis Masegla a été élu mardi 19 avril président du Comité national olympique et sportif français (CNOSF). Il succède à Henri Sérandour qui occupait la fonction depuis 1993. La gouvernance, le financement et la présence à l'international sont les trois grands chantiers qui attendent désormais l'ancien président de la Fédération des sociétés d'aviron. Le nouveau président du CNOSF a fait part de sa volonté d'avoir « régulièrement des projets de candidatures de la France aux Jeux d'hiver ou d'été ». On retiendra également que Francis Luyce a été réélu au bureau du CNOSF.



## La recette du mois Au four & au bassin

### Salade de pâtes sauce cocktail

**Quantité :** 4 personnes  
**Difficulté :** un peu difficile  
**Temps de préparation :** 10 minutes  
**Temps de cuisson :** 7 à 10 minutes

**Ingrédients**  
100 g de pâtes colorées  
1 échalote  
1 belle tomate ou deux petites

**Pour la sauce**  
1 jaune d'œuf  
Huile de tournesol  
2 belles cuillères à soupe de fromage à 0%  
½ cuillère à café de moutarde forte  
½ cuillère à café de concentré de tomate  
Sel fin  
Poivre du moulin

Source : « Menus et recettes pour le sportif », Marie-Pierre Oliiviéri (diététicienne du sport) et Stéphane Cascua (médecin du sport), Editions Amphora Sports, 190 pages, 18,50 €.

### Recette

Préparer la sauce cocktail : mélanger le jaune d'œuf, la moutarde, deux pincées de sel, trois tours de moulin à poivre, le concentré de tomate. Verser l'huile doucement et en mélangeant pour faire une mayonnaise. Puis ajouter le fromage blanc et rectifier l'assaisonnement. Cuire les pâtes al dente. Tailler la tomate en petits dés et émincer l'échalote très finement. Mélanger les pâtes, les dés de tomates, les échalotes et la sauce.



## Les Bleus feront escale aux « Jeux Med »

C'est officiel depuis les championnats de France de Montpellier (22-26 avril), les Jeux Méditerranéens seront un passage obligé pour les nageurs qualifiés aux Mondiaux de Rome. « Les Français qualifiés à Montpellier pour les championnats du monde italiens sont sélectionnés pour les Jeux Méditerranéens », a confirmé le DTN Christian Donzé. A l'issue de l'Open EDF de natation (19-21 juin), les tricolores s'envoleront le 26 juin pour Pescara (Italie), où se disputeront les « Jeux Med ». « Il est évident que le rendez-vous majeur de l'année ce sont les Mondiaux de Rome, reconnaît Christian Donzé. Mais j'estime que les « Jeux Med » sont intéressants pour souder le collectif, pour s'imprégner de la culture italienne en prévision des championnats du monde de Rome. Et puis la confrontation est toujours positive avant une échéance majeure. »



### Carte licence en mode écolo !

Beaucoup d'entre vous se sont déjà convertis aux préceptes de l'écologie moderne et à ses petits gestes quotidiens qui préservent la planète ! Consciente des enjeux, la Fédération Française de Natation s'est clairement engagée dans la voie du développement durable depuis plusieurs années. En 2009, cela s'est traduit notamment par l'organisation de la deuxième édition de la Nuit de l'Eau avec l'Unicef France. Un événement qui a permis de récolter 100 000 euros pour favoriser l'accès des enfants du Togo à l'eau potable. **Outre la Nuit de l'Eau, la FFN a lancé sa carte licence écologique ! Depuis décembre, les licenciés ont ainsi reçu le nouveau sésame, une carte en amidon de maïs couché sur un papier recyclé.** Bref, après le bleu des piscines, il faudra s'habituer au vert écolo qui s'installe progressivement au sein de la grande famille de la natation. Une carte de développement durable qui se décline en trois visuels : un pour les enfants de moins de 10 ans, un autre pour les nageurs multi disciplines et un dernier pour les officiels. Autant dire que tout le monde y trouvera son bonheur, à commencer par la planète !

## Plus de relais international de la flamme olympique



PH. D. R.

passage houleux à Londres, à Nagano, à San Francisco et surtout à Paris ont monopolisé l'attention des médias du monde entier. Résultat des courses : une Chine humiliée et un CIO désarçonné par un parcours baptisé au départ « le voyage de l'harmonie ». **En entérinant la décision de Denver, l'autorité olympique écorne l'image populaire et festive de la flamme** mais s'évite surtout toute contestation future du profil politique des prochains pays hôtes.

Fin mars, la commission exécutive du Comité international olympique, réunie à Denver (Colorado), a décidé de mettre un terme au relais international de la flamme olympique. **Désormais, la torche se bornera à un parcours à l'intérieur des frontières du pays hôte.** « Pékin avait planifié un relais olympique international et nous l'avions accepté. Mais le retour d'expérience a montré qu'il y avait un risque et le CIO a décidé de ne plus recommencer », a annoncé Gilbert Felli, directeur exécutif de l'organisme. Les comités d'organisation de Vancouver 2010 et Londres 2012, qui n'ont pas prévu de parcours international, ne sont toutefois pas concernés par cette règle qui ne s'imposera qu'à partir de 2016. **Le fiasco médiatique qui avait accompagné le périple de la torche des Jeux de Pékin a sonné le glas de cette pratique initiée en 2004,** à l'occasion des JO d'Athènes. En 2008, la mobilisation contre la répression chinoise au Tibet avait pris pour cible la flamme olympique. Les images de son

## Sport Island 2 : de la nat' synchro sur Wii !

On connaissait les épreuves de natation et de plongeon, plusieurs fois numérisées, voilà dorénavant que les jeux vidéo s'attaquent à une nouvelle discipline de la Fédération française : la natation synchronisée. Une première pour les fans de Virginie Dedieu ! Même si le rétro oscille entre les genoux serrés et les jambes beaucoup trop écartées, que le coupe-coupe reste approximatif et que les pointes de pieds ne sont jamais tendues, les chorégraphies (qui se rapprochent du ballet de surface) se tiennent. Côté

amusement, en revanche, ça coince. En duo ou en équipe, vous devrez secouer la manette Wii en rythme avec la musique (seulement trois choix de morceaux) de peur de voir votre personnage manquer sa sortie ou sa vaille. Un peu répétitif, mais surtout décevant au vu du potentiel de la natation synchronisée sur Wii. Heureusement, les neuf autres disciplines remontent le niveau de ce Sport Island 2, et puis ce n'est quand même pas tout les jours que l'on peut pratiquer de la synchro sur nos écrans.

*Sport Island 2, Konami, de 1 à 4 joueurs, sortie le 14 mai, 29 €.*

→ **Pékin prolonge**

La ville de Pékin prolongera ses restrictions de circulation post-olympiques pendant une année supplémentaire afin de limiter les embouteillages et réduire la pollution. Grâce à ces restrictions, basées sur les numéros de plaques d'immatriculation, les routes de Pékin comptent chaque jour 20% de véhicules en moins du lundi au vendredi. « Ces restrictions seront appliquées entre le 11 avril 2009 et le 10 avril 2010 », a déclaré Wang Zhaorong, porte-parole de la Commission municipale.

→ **Tout ça pour ça !**

Mauvaise nouvelle pour les nageurs russes qui se sont illustrés aux Jeux Olympiques de Pékin. Leur Fédération ayant omis de suivre la procédure administrative auprès de la LEN (Ligue Européenne de Natation) dans la foulée de leurs records d'Europe, ces derniers ne sont pas homologués. Yulia Efimova (1'6''08 sur 100 m brasse), Yuri Prilukov (14'41''13 sur 1 500 m) et les relayeurs masculins des 4x200 m (7'3''70) et 4x100 4 nages (3'31''92) n'effacent donc pas des tablettes l'Allemande Poewe (1'7''10), le même Prilukov (14'43''21), l'Italie (7'7''84) et la Russie (3'34''25).

→ **Échange d'expertise**

Début avril, Denis Cotterell, entraîneur de Grant Hackett durant ses heures de gloire (notamment deux titres olympiques et quatre titres mondiaux de rang sur 1500 m), a passé trois jours avec le coach français du Lagardère Paris Racing, Frédéric Vergnoux, pour un échange d'expertise. En 2008, Vergnoux avait été désigné entraîneur de l'année en Grande-Bretagne, au point d'être approché par la natation australienne.

→ **Hardy, suspension réduite**

La suspension pour dopage de la nageuse américaine Jessica Hardy a été réduite de deux à un an par une Cour d'arbitrage américaine indépendante (AAA), a annoncé l'Agence américaine antidopage (USADA) le 4 mai. Sa suspension prend désormais fin au 31 juillet 2009. La nageuse avait été contrôlée positive à un stimulant, le clenbutérol, le 4 juillet 2008 lors des sélections olympiques américaines à Omaha (Nebraska). Elle y avait remporté le 100 m brasse et terminé deuxième du 50 m nage libre. Sélectionnée sur les deux distances, elle n'était pas allée à Pékin.

## → Natathlon 2009

A l'issue des six courses des trois journées du natathlon (100, 800 m nage libre, 50 m dos, 50 m brasse, 50 m papillon, 400 m 4 nages) la Berruyère Camille Gheorghiu (Aquatic Club Bourges) s'impose chez les filles avec 6 600 points. Chez les garçons, la victoire revient au Francilien Thomas Arnaud (Yerres Natation) avec 5 711 points.

## → Rupture de contrat

La Fédération allemande (DSV) a décidé de ne pas renouveler le contrat de Norbert Warnatzsch, l'entraîneur de la double championne olympique 2008 (50 et 100 m nage libre), Britta Steffen. Warnatzsch, 62 ans, dirigeait depuis 2005 le centre fédéral d'entraînement de Berlin, où Steffen s'entraîne. Selon Lutz Buschkow, nouveau directeur sportif de la DSV, il devrait néanmoins poursuivre sa collaboration avec la nageuse vedette de l'équipe allemande.

## → Supersoniques Zueva et Efimova

Anastasia Zueva a battu le 28 avril le record du monde du 50 m dos dans le cadre des championnats de Russie. Zueva, 18 ans, a signé un temps de 27''48 en séries, améliorant ainsi de 19 centièmes l'ancien record établi par l'Australienne Sophie Edington à Sydney en mars 2008. Sur 50 m brasse, Yuliya Efimova a amélioré la référence internationale à deux reprises. En demi-finales, la championne d'Europe en titre du 200 m brasse a nagé en 30''23, soit huit centièmes de moins que la marque établie le 30 janvier 2006 à Melbourne par l'Australienne Jade Edmiston, avant de descendre ce chrono à 30''05 en finale.

## → Maracineanu maman !

Vice-championne olympique en 2000 sur 200 m dos et surtout première championne du monde de l'histoire de France (Perth 1998), Roxana Maracineanu est, depuis le samedi 16 mai, l'heureuse maman d'une petite Nina (53 cm et 3,7 kg). Bienvenue à Nina, donc, et bravo à la maman et à Franck Ballanger, le papa, journaliste à Radio-France et grand spécialiste des joutes aquatiques !

**Une info, une annonce, des questions ou des remarques ?**  
Faites-en nous part sur [natmag@ffnatation.fr](mailto:natmag@ffnatation.fr)

## &gt; Le Chiffre du mois

34

C'est le nombre de records de France battus lors des championnats nationaux de Montpellier (22-26 avril). A titre de comparaison, 18 références nationales étaient passées de vie à trépas en avril 2008 à l'occasion des sélections olympiques à Dunkerque. 34 records de France ont donc été améliorés dans l'Hérault auxquels il faut ajouter 3 marques continentales (Camille Muffat sur 200 m 4 nages, Camélia Potec sur 1 500 m nage libre et Rafael Munoz sur 100 m papillon) et 2 records du monde en cours d'homologation (Alain Bernard sur 100 m nage libre et Frédéric Bousquet sur 50 m nage libre). Jamais auparavant les championnats de France n'avaient proposé un tel niveau de performance !

## AGENDA

## 5-7 juin

**Plongeon** : Grand Prix FINA d'Italie, à Riccione

## 6-7 juin

**Nat' course** : Finale natathlon 2009 - Trophée Lucien-Zins, à Tarbes (Hautes-Pyrénées)

## 6 juin

**Eau libre** : Quatrième étape de la coupe de France 2009, à Montargis Cepoy (Loiret)

## 7 juin

**Eau libre** : Cinquième étape de la coupe de France 2009, à Montargis Cepoy (Loiret)

## 12-14 juin

**Nat' synchro** : Championnats de France d'été espoirs national, à Soissons (Aisne)

## 13-14 juin

**Plongeon** : Championnats de France d'été des jeunes aux 1 mètre, 3 mètres et haut-vol, à Strasbourg (Bas-Rhin)

## 14 juin

**Eau libre** : Deuxième étape de la Coupe d'Europe 2009, ville à désigner (Italie)  
**Eau libre** : Sixième étape de la Coupe de France 2009, à Creil (Oise)

## 18-21 juin

**Water-polo** : « Mithat Hantal Memorial » garçons 1990

(France/Grande-Bretagne/Slovénie/Ukraine/Turquie), à Istanbul (Turquie)

## 19-21 juin

**Nat' course** : Open EDF, à Paris (France)  
**Nat' course** : Coupe de la COMEN, à Belgrade (Serbie)

## 20-21 juin

**Nat' course** : Coupe de France du Développement des départements - Trophée Alex-Jany

## 20 juin

**Eau libre** : Cinquième étape du Grand Prix FINA marathon 2009, à Naples (Italie)  
**Eau libre** : Septième étape de la Coupe de France 2009, support du championnat de France du 5 km, à Roquebrune-Cap-Martin (Alpes-Maritimes)

## 21 juin

**Eau libre** : Huitième étape de la Coupe de France 2009, support du championnat de France du 25 km, à Roquebrune-Cap-Martin (Alpes-Maritimes)

## 26-30 juin

**Nat' course** : Jeux Méditerranéens, à Pescara (Italie)

## 27-28 juin

**Nat' course** : Championnats

régionaux de référence  
**Plongeon** : Championnats de France 3 mètres et haut-vol (seniors, juniors), à Nogent-sur-Marne (Val-de-Marne)  
**Maîtres** : Championnats de France 3 mètres et haut-vol, à Nogent-sur-Marne (Val-de-Marne)

## 27 juin

**Eau libre** : Troisième étape de la Coupe du Monde Marathon 2009 (10 km), à Setubal (Portugal)

## 28 juin

**Eau libre** : Neuvième étape de la Coupe de France 2009, à Marseille (Bouches-du-Rhône)

## 30 juin-5 juillet

**Water-polo** : Jeux Méditerranéens, à Pescara (Italie)

1<sup>er</sup>-5 juillet

**Plongeon** : Championnats d'Europe juniors, à Budapest (Hongrie)  
**Nat' synchro** : Tournoi de qualification aux Championnats du monde de Rome, à Salon-de-Provence (Bouches-du-Rhône)

1<sup>er</sup>-12 juillet

**Water-polo** : Universiade, à Belgrade (Serbie)



## Coup de Cœur

## → LA NATATION

John Crossingham et Niki Walker  
Edition Bayard Canada  
Collection Sans Limites  
36 pages, 7,55 €

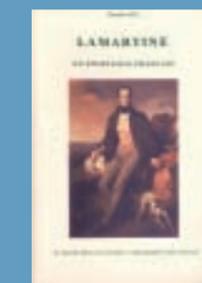
Après le football, le ski alpin, le tennis, John Crossingham s'intéresse à la natation. Passionné par la nature et le sport, Crossingham aime s'adresser aux enfants avec la volonté de leur faire apprendre en s'amusant. Destiné aux 5-12 ans, ce livre présente les différents types de nage, les multiples techniques pour flotter, contrôler sa respiration et décrit les règles et la sécurité entourant cette discipline. Que ce soit pour s'amuser ou pour progresser, les principales facettes de la natation sont présentées ici de manière ludique. Plusieurs chapitres sont également consacrés aux compétitions ou aux jeux envisageables en piscine. Des chapitres accompagnés de nombreuses photos d'illustration qui intéresseront les nageurs en herbe.

## Et aussi...



→ LE COACHING DES ACTEURS SPORTIFS, UNE NÉCESSAIRE PROFESSIONNALISATION DU MANAGEMENT SPORTIF POUR GÉRER SES RESSOURCES HUMAINES  
Cyril Baqué (préface de Patrice Lagisquet)  
Chiron éditeur  
198 pages, 19,50 €

Psychologue du sport, préparateur mental, consultant en ressources humaines, Cyril Baqué souhaite à travers cet ouvrage partager son expérience du management des acteurs du sport. De manière synthétique et étayée, il souligne l'importance de la psychologie appliquée au sport de haut niveau. Tour à tour manager, mentor, psychologue, stratège, éducateur, coach, gestionnaire de ressources humaines, l'entraîneur d'aujourd'hui a fort à faire. D'autant que l'apparition de nouvelles structures et de nombreux paramètres déstabilisants, comme l'appât du gain par exemple, transfigurent le monde du sport et les techniques de coaching. Cyril Baqué considère que la professionnalisation du haut niveau exige, aujourd'hui plus que jamais, une organisation pertinente et de nouvelles approches.



→ LAMARTINE, UN SPORTSMAN FRANÇAIS  
Richard Alix  
Edition Musée de la Natation (Chissey-les-Mâcons)  
158 pages

Spécialiste de la natation course, ancien nageur, entraîneur de haut niveau et fondateur du Musée de la natation, Richard Alix est également un historien reconnu de sa discipline. Ses recherches sur Lamartine, présentées dans un précédent ouvrage, l'ont conduit à découvrir qu'en parallèle de la natation, l'écrivain s'est adonné à de nombreuses disciplines sportives. De là est né son désir de décrire l'homme sous un autre jour que son profil d'érudit moderne. Le fruit de son travail donne un livre riche en citations, correspondances et témoignages qui nous révèlent un véritable « sportsman » à la française.



→ MA GYM INSTINCTIVE. DES EXERCICES ET DES CONSEILS POUR, DÈS LE RÉVEIL, OPTIMISER MON POTENTIEL PHYSIQUE ET MENTAL  
René Castagnon  
Editions Amphora  
128 pages, 19,50 €

Cette méthode originale s'inspire des réflexes des animaux qui, dès le réveil, prennent le plus grand soin à préparer leurs sens et leur corps aux activités de la journée. C'est donc une priorité dictée par le bon sens naturel que de faire chaque jour sa Gym instinctive « sous la couette », avant le lever ! Composée d'étirements, de sollicitations musculaires et de préparation mentale, cette méthode de René Castagnon permet de bien aborder sa journée. Pratiquée régulièrement, elle contribue au bien-être général et agit favorablement sur les effets du vieillissement. Accessible et efficace, elle ne nécessite aucun équipement ni déplacement et se pratique principalement allongé sur votre lit si vous le souhaitez ([www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr)).

# Le bureau de la vie de l'athlète



Ph. FFN/Laure Dansart

Joëlle Laville et Patrice Cassagne, responsables du Bureau de la Vie de l'Athlète, délestent les nageurs de haut niveau des contraintes administratives afin qu'ils se concentrent sur leurs disciplines.

« Encadrer les athlètes sur tous les fronts ! »

Gérer sa vie d'athlète, ce n'est pas seulement organiser son entraînement, prendre soin de son corps, de son mental et réaliser des performances. C'est aussi, aujourd'hui plus que jamais, faire face à de nombreuses tâches administratives qui peuvent devenir très vite contraignantes dans l'emploi du temps déjà chargé des sportifs de haut niveau. **Pour les soulager et leur donner la possibilité de se consacrer au mieux à leur sport, la Fédération Française de Natation a créé en 2001 le « Bureau de la vie de l'athlète » (BVA pour les intimes).** Composé de six secteurs (cf. infographie), il est devenu le centre névralgique des sportifs de haut niveau dans les cinq disciplines olympiques : water-

polo, natation course, natation synchronisée, plongeon et eau libre. Joëlle Laville (cf. photo), à la FFN depuis 1974, travaille au BVA depuis sa création il y a huit ans. Etre présente sur tous les fronts, au côté de l'athlète, tel est son sacerdoce. Des pantalons de jogging au suivi antidopage, en passant par l'aide à l'insertion professionnelle et l'organisation des compétitions (Jeux Olympiques, championnats du monde et d'Europe), tout passe entre ses mains. **Les 333 sportifs dont elle a la charge ne s'en rendent certainement pas compte, mais en quelques années seulement le « Bureau de la vie de l'athlète » s'est rendu incontournable tout en sachant s'adapter également aux exigences de l'élite mondiale.** Pour accomplir

au mieux ses nombreuses fonctions, elle collabore depuis mai 2009 dans sa mission avec Patrice Cassagne, DTN adjoint en charge du haut niveau (cf. encadré). Une interface spécifique a aussi été imaginée : « L'espace haut niveau ». Un site réservé aux athlètes de l'équipe de France, mot de passe obligatoire pour y accéder, afin de leur permettre de se procurer le plus rapidement les documents dont ils ont besoin et d'optimiser ainsi la réactivité des informations. **Depuis les JO d'Athènes, les nageurs tricolores ne cessent de battre des records. Logique puisque à l'heure d'aborder des compétitions ils ont l'esprit libéré des contraintes administratives gérées par le BVA !**

Laure Dansart

## Patrice Cassagne nouveau DTN adjoint

Depuis mai, Patrice Cassagne est venu renforcer le « BVA ». Ce quadragénaire récemment installé en Loire-Atlantique n'arrive pas en eau inconnue. D'abord nageur, puis entraîneur à Meaux et moniteur municipal à Viry-Châtillon, il a réussi le concours de professeur de sport en 1991. Nommé à la Direction Départementale de la jeunesse et des Sports à Nanterre, où il s'occupe de la formation et du cadre institutionnel, il poursuit parallèlement ses fonctions d'entraîneur à l'Entente 95. En 2002, déménagement à Nantes, où il devient correspondant régional du sport de haut niveau. Patrice Cassagne a alors à sa charge l'accompagnement des structures et des athlètes de tous les sports des Pays de la Loire. C'est donc tout naturellement que le DTN Christian Donzé a pensé à lui pour épauler Joëlle Laville.



**PARRAINEZ UN PROCHE ET GAGNEZ 6 MOIS D'ABONNEMENT GRATUIT**

## Bulletin d'abonnement

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

### Le Parrain

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de Naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

### Oui, je souhaite m'abonner et je choisis

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

### je règle :

par chèque à l'ordre de *Horizons Natation*

par carte bancaire

N°

Sa date d'expiration :

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

Date et signature : \_\_\_\_\_

# Le retour de l'homme-poisson

Après neuf mois sans compétition, Michael Phelps a signé son retour mi-mai à l'occasion du meeting de Charlotte (Etats-Unis). L'octuple champion olympique, 23 ans, a non seulement démontré qu'il était bel et bien tourné vers les Jeux de Londres en 2012, mais qu'il avait également tiré un trait définitif sur le scandale de la « pipe à eau » qui l'a éclaboussé en fin d'année 2008.

**N**ouveau bouc, nouveau look ! C'est un Michael Phelps nouveau genre qui a débarqué, mi-mai, à la réunion de Charlotte (Caroline du Nord). Un mélange d'Al Pacino, caïd de la mafia, et d'un bucheron canadien qui aurait fait tomber la chemise pour reprendre son ouvrage. Et celui qui l'attendait était pour le moins copieux ! **Il faut**

« **Pour un retour, c'est super. J'ai fait de bons temps, j'en suis là où je veux en être.** »

**dire que la dernière apparition internationale du prodige américain, fin 2008, avait sérieusement écorné son image de genre parfait. La faute à une pipe à eau et à ses vapeurs de marijuana (cf. encadré).** Depuis, le plus grand nageur de tous les temps s'était fait discret. Sportivement d'abord en raison d'une suspension de trois mois diligentée par sa fédération USA Swimming. Médiatiquement ensuite parce que l'homme-poisson a préféré prendre ses distances avec les plateaux de télévision pour mieux réfléchir à l'orientation à donner à sa carrière. **Après réflexion, et sans réelles surprises, le Kid de Baltimore a confirmé ce qu'il avait plus ou moins laissé entendre à l'issue des JO de Pékin : le 4 nages c'est fini, trop contraignant, place aux épreuves de sprint, et plus particulièrement au 100 m nage libre qu'il ambitionne de remporter aux Jeux de Londres.**

*En août 2008, Michael Phelps a décroché 8 médailles d'or aux JO de Pékin. Au total, l'Américain comptabilise 14 titres olympiques, le record absolu.*

Pour l'heure, il en est encore loin. Phelps a beau avoir perdu un peu de poids, il n'affiche pas le physique de torpille des Jeux chinois. Cela ne l'a pourtant pas empêché de se satisfaire de sa rentrée : « *Pour un retour, c'est super. J'ai fait de bons temps, j'en suis là où je veux en être.* ». **Ses victoires sur 200 m nage libre et 100 m papillon, des distances qu'il maîtrise parfaitement, confirment que l'Américain n'a rien perdu de sa technique exceptionnelle.** Des coulées énormes, des reprises de nage rapides et efficaces, Phelps est un redoutable technicien, mais à court de foncier. Cela explique certainement sa défaite sur 100 m dos face à son compatriote Aaron Peirsol, champion olympique de la distance. En revanche, son revers sur la distance reine ne doit rien à un déficit de technique ou à de quelconques carences physiques, mais bien à son manque de vitesse et d'expérience. En Caroline du Nord,

l'Américain a pu constater l'étendue des efforts qu'il doit encore fournir. **Deuxième derrière Frédéric Bousquet (49''04 contre 48''22), Phelps, qui ne portait pas de combinaison dernier cri au contraire du Français, a tout de même pu mettre en place sa nouvelle technique de crawl, dite en « moulin », qui devrait lui permettre de gagner en vitesse.** « *J'ai encore beaucoup de petits réglages à faire. Cela va prendre du temps avant que je sois capable de réaliser tout un 100 m avec ma nouvelle technique* », a reconnu le nageur, lucide, avant d'ajouter : « *Que quelque chose ne se soit pas forcément bien passé en course, ça aide à retourner à l'eau et à essayer de régler les problèmes* ». Faites lui confiance pour ajuster sa technique d'ici les championnats des Etats-Unis, qualificatifs pour les Mondiaux de Rome, début juillet •

Adrien Cadot



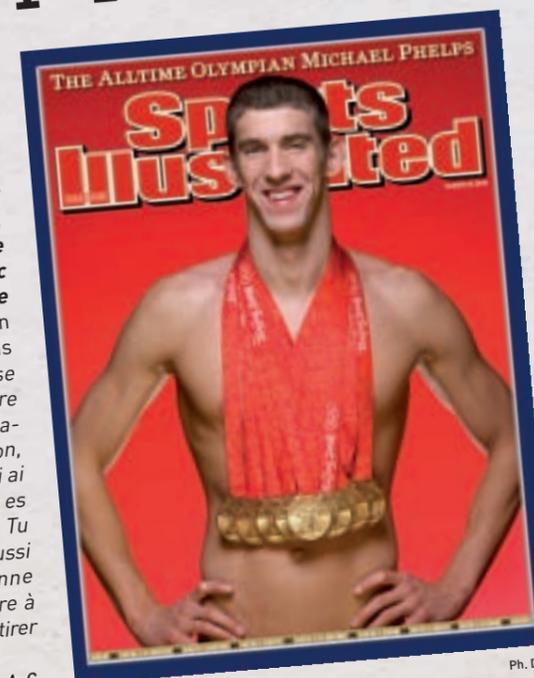
Ph. DPPI/Franck Faugère

## Le scandale de la « pipe à eau »

**F**in 2008, Michael Phelps est photographié lors d'une fête universitaire en train d'inhaler la fumée de marijuana d'une pipe à eau. Bien que la publication du cliché dans le tabloïd britannique *News of the World* ait défrayé la chronique, la police américaine décide, de ne pas entamer de poursuites. **Le plus grand nageur de tous les temps a donc échappé à la justice. Il n'échappera pas, en revanche, à sa fédération qui le suspend trois mois fin février.** Naturellement, le nageur n'est pas resté insensible aux attaques médiatiques dont il a été l'objet durant quelques semaines. Au point d'envisager de mettre un terme à sa carrière. Il faut reconnaître qu'après avoir effacé des tablettes les sept médailles d'or de Mark Spitz en une édition olympique, en plus d'établir un record des JO avec 14 médailles d'or au compteur, l'homme-poisson n'avait plus grand-chose à prouver.

Mais après avoir pesé le pour et le contre, l'athlète de 23 ans reprend finalement le chemin de l'entraînement, et tant pis pour son image potentiellement ternie depuis l'incident de la pipe. « *J'ai commis une erreur stupide* », déclare-t-il le 16 mai au meeting de Charlotte. « *Mais ce que j'ai accompli, je vais le garder avec moi toute ma vie. Je suis heureux de ce que j'ai réussi.* » De son côté, son mentor Bob Bowman ne s'est pas trop « inquiété de savoir s'il allait se retirer ou non. Mais si ça devait être le cas, je voulais qu'il quitte la natation pour les bonnes raisons. Sinon, cela n'aurait pas été sérieux. Je lui ai dit : « Si tu arrêtes aujourd'hui, tu es le plus grand de tous les temps. Tu peux te retirer. » Mais je pensais aussi que ce ne serait pas une bonne chose s'il interrompait sa carrière à cause de cette histoire. Il doit se retirer selon ses propres termes. »

A. C.



Ph. D. R.



## 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 31/12/2009 : 34 € ou 49 € / chambre double chez Campanile et Kyriad ; 60 € / chambre double chez Kyriad Prestige ; tarifs publics chez Première classe.

- **Transformez en dons pour votre club 5% de vos dépenses** effectuées auprès des enseignes Kyriad Prestige, Kyriad, 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 dédiés à la FF Natation pour vous informer et réserver :**

**www.helhosport.com**

N° Indigo 0 825 34 34 37  
0,15 € TTC / MN



INFORMATION - LOUVRE HOTELS - MARS 2009 - SAS au capital de 117,625.104 euros - 309 071 942 RCS Meaux - Photos non contractuelles Crédits photos : Fédération Française de Natation



En dépit de conditions d'entraînement difficiles, les duettistes Apolline Dreyfuss et Lila Meesseman-Bakir tenteront d'intégrer le top 10 mondial aux Mondiaux de Rome.

# Les vertus de la débrouille

**A** les entendre on ne les croirait pas trop affectées par l'incendie qui a ravagé la piscine de l'Insep dans la nuit du 10 au 11 novembre 2008. Pourtant, Lila Meesseman-Bakir et Apolline Dreyfuss, partenaires au sein du ballet d'équipe et du duo, ont bel et bien souffert de la destruction de leur site d'entraînement. « *Au début, ça a été vraiment difficile, admet Lila Meesseman-Bakir. Les coachs nous ont laissées dix jours pour encaisser le choc et surtout organiser la suite de notre saison. Depuis le mois de novembre, nous n'avons plus trop le temps d'y penser et franchement ce n'est pas plus mal.* »

Depuis l'incendie du 11 novembre, les nageuses synchro partagent leur temps entre études, transports en commun et entraînements... « *Au total, huit piscines nous accueillent (Montreuil, Nogent-sur-Marne, Saint-Mandé, Champigny-sur-Marne, Le Perreux-sur-Marne, Bonneuil-sur-Marne et les bassins de George Hermant dans le 19<sup>e</sup> arrondissement de Paris et de Montparnasse dans le 14<sup>e</sup>, Ndlr), confirme Lila Meesseman-Bakir. On passe beaucoup de temps dans les transports pour grappiller quelques heures d'entraînement. Il y a bien de petits couacs, mais ce n'est pas une expérience négative.* » « *Cela a permis de souder l'équipe, rebondit Apolline Dreyfuss, car c'est une épreuve que nous devons surmonter ensemble. Cela nous oblige également à gagner en concen-*

*tration et en précision puisque nos créneaux d'entraînement sont moins nombreux.* »

« *Cela nous a aussi obligées à développer nos qualités d'adaptation, renchérit*

Lila. *Avec Apolline, nous changeons de piscine 5 à 6 fois par semaine, il faut sans cesse trouver nos repères. Cela peut s'avérer bénéfique pour nos prochaines échéances internationales.* » Notamment aux championnats du monde de Rome, en juillet, où les duettistes de l'équipe de France tenteront d'entrer dans le top 10 mondial. « *En Italie, nous essaieront de faire mieux qu'aux JO de Pékin (finaliste, Ndlr), souligne Apolline Dreyfuss. Pour cela, il*

*nous faut rattraper la Grèce et l'Ukraine. Même avec une somme de travail inférieure à l'année 2008, c'est jouable car notre chorégraphie n'a pas changé. Elle plaît et nous la maîtrisons !* » •

Adrien Cadot

## SPF : Sans Plongeur Fixe

L'incendie qui a dévasté la piscine de l'Insep en novembre 2008 a également privé les plongeurs de l'équipe de France de leur base d'entraînement. Difficile, dans ces conditions, de trouver un rythme de travail régulier. « *C'est vraiment très dur depuis que la piscine a brûlé, admet Gilles Emptoz-Lacote, l'entraîneur de l'équipe de France. Nos créneaux d'entraînement en piscine ont diminué de 40 %.* » A l'instar des nageuses synchro, les voltigeurs tricolores bénéficient de la solidarité de communes franciliennes, notamment la ville de Montreuil, qui ont accepté d'ouvrir des créneaux horaires pour pallier le manque d'entraînement.

L. D.

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

# L'Open EDF via romaine



3<sup>e</sup> La Fédération Française de Natation présente le  
**OPEN EDF**  
DE NATATION

« L'Open EDF va permettre aux nageurs du collectif national de répéter leurs gammes dans la perspective des championnats du monde de Rome. »

## Open EDF acte III

A un mois des championnats du monde de Rome, sur un lieu de prestige, site hôte des JO de 1904, la Croix Catelan accueillera pour la troisième fois les meilleurs nageurs mondiaux. Créé par EDF et la FFN, l'Open EDF figure au calendrier de la Fédération Internationale de Natation (FINA) et de la Ligue Européenne de Natation (LEN). Découvrez l'événement en avant-première et réservez vos places sur le site dédié à la compétition : [www.openedfnatation.com](http://www.openedfnatation.com).



C'est devenu une habitude et cela pourrait rapidement ressembler à une tradition. Depuis deux ans, l'Open EDF a pris des allures de répétition générale en vue du rendez-vous phare de la saison. En 2008, le meeting parisien avait servi de rampe de lancement à l'équipe de France olympique en route pour les Jeux de Pékin. *Bis repetita* cette année puisque l'Open EDF va permettre aux nageurs du collectif national de répéter leurs gammes dans la perspective des championnats du monde de Rome (19 juillet-2 août). « C'est un bon moyen de rassembler l'équipe de France, reconnaît Hugues Duboscq. **Bien que nous pratiquions un sport individuel, le groupe est important lors des grandes échéances internationales.** » « On prend du plaisir à se retrouver tous ensemble, confirme le Marseillais Fabien Gilot. Toute l'année avec les sprinters on se tire la bourre, mais lorsque nous sommes réunis en équipe de France on pense au relais. »

C'est un fait, le lancement de l'Open EDF en août 2007 a participé au renforcement de la cohésion tricolore. Pour preuve, l'ambiance qui règne dans les tribunes à chaque compétition. A l'image des Américains et Australiens, qui dominent la natation depuis plusieurs décennies, les nageurs français s'encouragent, se soutiennent dans la victoire, mais aussi dans la défaite. « **C'est une tradition dans notre sport, mais c'est vrai que depuis quelques années on prend l'habitude de suivre les courses des uns et des autres. Tout le monde se motive et lorsqu'un nageur est en difficulté, on**

**n'hésite pas à venir lui remonter le moral** », souligne Malia Metella. Réduire l'Open à une simple réunion de « l'Amicale des nageurs tricolores » serait un raccourci maladroît. **La compétition parisienne va souder les troupes, mais elle va également permettre aux coaches et à leurs nageurs d'ajuster leurs réglages, de peaufiner leurs techniques face à une concurrence internationale relevée.** Cette année, l'Italien Filippo Magnini et l'Australien Eamon Sullivan seront de la partie (cf. encadré). Un excellent moyen pour Alain Bernard, Frédéric Bousquet, Amaury Leveaux et leurs acolytes du relais 4x100 m d'emmagasiner de l'expérience et de la confiance dans l'optique des Mondiaux de Rome •

Adrien Cadot

## Sullivan en quest star

La présence de l'Australien Eamon Sullivan, vice-champion olympique et détenteur du record du monde entre août 2008 et avril 2009 (47''05), constitue l'événement du meeting parisien. Face à lui, la meute des sprinters tricolores aura à cœur de marquer son territoire. Alain Bernard, champion olympique et recordman du monde de la distance reine depuis les « France » de Montpellier (46''94), mais aussi Frédéric Bousquet, champion de France 2009 et 3e performeur de l'histoire (47''15), et Amaury Leveaux devront s'employer pour bousculer l'Australien.

**FRANCE SPORT  
INTERNATIONAL**



France Sport International  
fournisseur officiel de la FFN

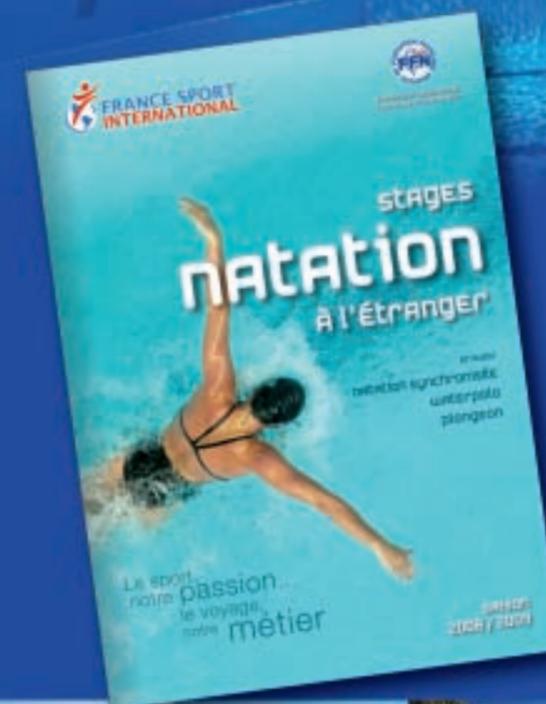
Le sport,  
notre passion...  
le voyage,  
notre métier

Le savoir-faire d'un spécialiste pour  
l'organisation de stages à l'étranger

- > natation
- > natation synchronisée
- > waterpolo
- > plongeon

Retrouvez toutes nos destinations  
dans notre catalogue  
et toutes les informations  
sur notre site internet :

[www.france-sport-int.com](http://www.france-sport-int.com)





# « Roxana m'a dit que je nageais comme un bourrin ! »

Ph. DPP/Thierry Dekerelaere

L'ancien champion cycliste Laurent Jalabert, 38 ans, s'est mis à la natation pour s'illustrer en triathlon.

De tous les sports, la natation était l'un de ceux pour lequel Laurent Jalabert avait le moins d'attirance. Et pourtant, à 38 ans, l'ancien champion cycliste a dû se jeter à l'eau pour espérer ne pas se « noyer » en triathlon. Et si les débuts furent cauchemardesques, Jaja reconnaît aujourd'hui éprouver un semblant de plaisir. Rencontre.

## Quels souvenirs d'enfance gardez-vous de la natation ?

Ce sont les cours de piscine avec l'école où tu pars en groupe, où tu te dépoiles et où... tu te cailles ! Je ne prenais pas beaucoup de plaisir. A vrai dire, l'eau n'a jamais été mon élément. Même en vacances, je me baignais mais je ne nageais pas.

## Et lorsque vous étiez cycliste, vous efforciez-vous de nager à l'intersaison comme peuvent le faire certains professionnels en guise de préparation physique ?

Non, justement, parce que je ne me sentais pas suffisamment bien pour aller à la piscine, y prendre du plaisir et faire un travail efficace. Il aurait fallu que je prenne des cours, mais je n'y voyais aucun intérêt. Mon alternative, c'était le VTT, la course à pied et la musculation.

## Pour résumer, quel était votre niveau avant de vous lancer dans le triathlon ?

Minable ! Je nageais 25 mètres, puis je m'accrochais au bord. J'attendais que ça aille mieux pour repartir. Je faisais de la brasse, et puis c'est tout. Et si je faisais du crawl pour épater la

galerie, je faisais quatre mouvements et puis stop, parce que je ne savais pas respirer sous l'eau !

## Une fois que vous décidez de relever le défi de pratiquer le triathlon, racontez-nous comment s'est passé votre première séance de natation ?

C'était un lundi soir, en novembre 2006. C'est un ami triathlète qui m'a invité à venir m'entraîner au club de Montauban. En arrivant, tout le monde m'a regardé avec des yeux un peu bizarres. Une fois les présentations faites, le BNSSA qui était présent sur le bord du bassin me demande alors d'évaluer mon niveau. Je me jette à l'eau mais après 25 mètres, il m'a tout de suite dit qu'on allait tout reprendre à zéro car je ne savais ni respirer, ni battre des pieds.

## Dans ces conditions, avez-vous douté ?

Oui, je me disais que je n'y arriverai pas parce que mes progrès n'étaient pas flagrants. Au bout de trois semaines, je n'étais capable de nager qu'un seul kilomètre en une heure. Je voulais donc cesser de nager trois fois par semaine. Je me disais qu'en triathlon, je serai capable de sortir de l'eau en brasse et qu'ensuite, je me

défourlerai à vélo et à pied ! Mais petit à petit, c'est venu. Je ne dis pas que j'y ai pris goût. Mais comme je me suis mis à progresser, j'ai changé de ligne d'eau et j'ai quitté celle des débutants. J'ai commencé à éprouver un peu de plaisir.

## Si vous aviez eu les aptitudes pour épouser une carrière de haut niveau en natation, auriez-vous fait volontiers ?

Franchement, ça ne m'aurait pas plu. La natation doit être un sport très usant pour la tête parce qu'aligner les longueurs, c'est barbant. C'est pour cette raison que je suis admiratif de tous ceux qui nagent en club. Moi, c'est un truc que je n'aurais pas pu faire. Je nage uniquement pour faire du triathlon même si je dois avouer que nager me fait du bien.

## Que détestez-vous le plus en natation ?

Ce que je trouve vraiment ingrat, c'est que tu n'as pas trop de rapports avec les collègues. Tu dis bonjour en arrivant, tu te fous à l'eau, tu fais ta séance et après c'est fini. Les meilleurs partent quand ils ont terminé pendant que les autres, comme moi, qui ne nagent pas vite, doivent finir leur séance après les autres.



DPP/Thierry Dekerelaere



Ph. DPP/Vincent Curutchet

Depuis 2003, Laurent Jalabert est consultant pour France Télévisions pour les courses cyclistes.

## Avez-vous tout de même déjà éprouvé dans l'eau des sensations de glisse ou ressenti des prises d'appuis ?

Même si au niveau du chronomètre ça ne se voit pas, il y a des moments où j'ai effectivement des sensations.

Parfois, j'ai l'impression d'être à l'aise. Je sens que j'appuie, je sens que ça glisse. Même si ça ne va pas vite, je me sens à l'aise. J'ai comme l'impression de moins peiner pour avancer. Mais pour bien situer mon niveau, il faut savoir que par rapport aux nageurs qui ont fait les Jeux Olympiques de Pékin, par exemple, avec moi, il faut multiplier leurs temps par deux !

## Avez-vous, justement, apprécié la natation sous un nouveau jour à Pékin ?

Oui parce qu'avant, ça ne me parlait pas. Je trouvais ça beau mais je ne comprenais pas. A Pékin, je me suis régalé à observer la position des mains, l'alignement du corps, les mouvements, les ondulations, l'enchaînement des courses.

## A Pékin, des nageurs ou des triathlètes vous ont-ils donné quelques précieux conseils ?

Aux Jeux, j'ai eu l'occasion d'en discuter avec Roxana (Maracineanu). On a même nagé ensemble une fois. Elle m'a donné deux-trois conseils. Elle m'a par exemple dit que je nageais

comme je pédalais, c'est-à-dire comme un bourrin !

## Quels sont les nageurs que vous admirez le plus ?

Phelps est énorme. Dans un passé plus lointain, j'ai eu l'occasion de dîner avec Alexander Popov et j'ai été très impressionné de le voir. C'est quelqu'un qui m'inspire beaucoup de respect et qui dégage beaucoup de classe.

## Et côté français ?

J'aime beaucoup Alain Bernard. Malgré tous ses succès, il semble avoir les pieds sur terre. Il a l'air d'être équilibré. S'il continue à travailler, il n'y a pas de raison qu'il ne réussisse pas à confirmer. En revanche, j'ai un peu de peine pour Manaudou. Pour elle, ça paraît moins facile d'être championne et de garder la tête sur les épaules.

## Quel avenir lui prédiriez-vous ?

Atteindre le niveau qu'elle a atteint aussi jeune, c'est très difficile à gérer. A un moment donné, c'est normal qu'il y ait un grain de sable qui vienne enrayer la machine. Tu ne peux pas être toujours au top. C'est aussi une jeune femme qui a eu besoin de faire sa vie. Du coup, la natation n'a plus été sa priorité et elle n'a pas été en mesure de confirmer qu'elle était la meilleure. Ça m'a surpris qu'elle reprenne aussi rapidement après les Jeux, visiblement elle n'avait plus trop envie de nager en Chine •

Recueilli par Gérard Mathieu

Le 24 juin 2007, Laurent Jalabert a participé à l'Ironman de Zurich. Il se classe 22<sup>e</sup> (9h12'29") et se qualifie dès sa première tentative pour l'Ironman d'Hawaï (13 octobre 2007), qu'il boucle en 76<sup>e</sup> position (9h19'58").

La natation doit être un sport très usant pour la tête parce qu'aligner les longueurs, c'est barbant.



→ Alain Bernard et Frédérick Bousquet resteront comme les grands messieurs des championnats de France de Montpellier. Le premier a battu le record du monde du 100 m nage libre en 46''94, devenant le premier nageur de l'histoire à franchir la barre des 47 secondes. Le second, couronné sur 100 m, a décroché le titre national du 50 m nage libre en s'octroyant la référence internationale de la spécialité en 20''94. Le Marseillais a, lui aussi, inscrit son nom dans le marbre en cassant la barrière des 21 secondes !  
*(Ph. DPPI/Franck Faugere)*



→ Dans l'Hérault, fin avril, 34 marques nationales ont été améliorées, un record. Pas moins de 3 références continentales ont également été balayées, dont celle du 1 500 m nage libre par la Roumaine Camélia Potec (cf. photo), ainsi que 2 records du monde. Des performances exceptionnelles qui ont alimenté la polémique des combinaisons, et plus particulièrement la controverse entourant le matériel italien Jaked (cf. photo). Constitué à 100 % de polyuréthane, un dérivé du silicone, la Jaked favoriserait la glisse et permettrait aux nageurs de grignoter plusieurs dixièmes de secondes !  
*(Ph. DPPI/Stéphane Kempinaire)*

# En ordre de bataille

Pékin, août 2008, Frédéric Bousquet réconforte Alain Bernard sous le regard médusé de Fabien Gilot et Amaury Leveaux : les Bleus viennent de laisser échapper l'or olympique pour 8 centièmes.

La France dispose des arguments nécessaires pour devenir la deuxième nation mondiale dans le sillage des Etats-Unis.

Les championnats de France n'ont pas marqué l'avènement du sprint tricolore sur l'échiquier mondial, mais ils ont confirmé le potentiel d'une génération dorée. **Rendez-vous compte, 15 nageurs ont jusqu'à présent franchi la mythique barre des 48 secondes sur 100 m et pas moins de 5 sont Français (cf. encadré).** A titre de comparaison, les surpuissants Américains se contentent de « seulement » 3 représentants dans le club des 15 (Michael Phelps, Jason Lezak et Garrett Weber-Gale). En l'espace d'une olympiade, la France est devenue la première nation du sprint international. Un statut concrétisé en individuel par le titre olympique d'Alain Bernard, mais aussi par les sacres européens de l'Antibois en grand bassin (Eindhoven, mars 2008) et du Mulhousien Amaury Leveaux en bassin de 25 mètres (Rijeka,



décembre 2008). **Pour que la copie soit parfaite il ne manque donc plus qu'une victoire du relais 4x100 m dans une grande compétition.** Médaille de bronze aux Mondiaux de Barcelone (2003) puis à ceux de Melbourne (2007), le relais tricolore était promis à l'or olympique en août 2008. Une maladresse d'Alain Bernard et le retour foudroyant de Jason Lezak ont privé la France du titre pour 8 petits centièmes. Autant dire que l'esprit de revanche qui anime les relayeurs français depuis cette déconvenue planétaire n'a rien d'anecdotique.

De nouveau, et surtout au regard des bilans mondiaux 2009, les Français sont programmés pour gagner aux prochains championnats du monde de Rome. Objectivement, qui peut les priver de l'or mondial ? Les Américains bien sûr ! **Les boys de Michael Phelps sont des grands spécialistes des épreuves de relais. Au sein de leurs équipes universitaires, les sprinteurs de l'Oncle Sam sont formatés**

**pour briller collectivement.** L'octuple champion olympique incarne à merveille cet état d'esprit unique. A Pékin, alors qu'il était en lice pour battre le record de médailles d'or détenu par son compatriote Mark Spitz, le « Kid de Baltimore » a tout donné pour vaincre les Bleus et effacer deux olympiades de disette sur 4x100 m (\*). Sa démonstration de joie à l'arrivée démontre l'énergie et l'enthousiasme qu'il avait investi pour empocher le titre.

Sur le Vieux Continent, les relais sont traditionnellement moins mis en valeur. Si les récompenses collectives ne sont pas occultées, elles occupent rarement les premières places dans les galeries de trophées. Mais la tendance évolue et les relais voient leur cote remonter depuis plusieurs saisons. **En France, l'influence du plus américain des nageurs français, Frédéric Bousquet, n'y est pas étrangère. Converti à cet exercice spécifique lors de ses années d'étude à l'Université d'Auburn,**

**le Marseillais s'est imposé au fil des ans comme le véritable patron du 4x100 m.** En 2003, à Barcelone, c'est lui qui avait placé le relais sur orbite en signant son 100 m départ lancé en 47''03. En Chine, l'été dernier, c'est encore lui qui a pris sur lui de réconforter Alain Bernard après son erreur de jeunesse en finale (il s'était collé à la ligne d'eau offrant sa vague à l'Américain Lezak, Ndlr).

**Plus généralement, la natation privilégie de plus en plus la confrontation au détriment des simples mesures chronométriques. Dans ce contexte, les affrontements des relais permettent aux nations ambitieuses de contester directement la suprématie des ténors américains et australiens, s'octroyant ainsi une place au soleil.** Or, depuis les Jeux Olympiques de Pékin, la natation tricolore ne se cache plus derrière une fausse pudeur ou une timidité de circonstance. Avant de quitter son poste de DTN, Claude Fauquet n'a d'ailleurs

pas manqué de rappeler que « la France dispose des arguments nécessaires pour devenir la deuxième nation mondiale dans le sillage des Etats-Unis ». Un projet qui prend forme en ce printemps 2009 puisqu'Alain Bernard est le premier nageur à se glisser sous les 47 secondes (46''94, RM en attente d'homologation) et qu'ils sont 5 Bleus sous les 48 secondes ce qui fait potentiellement d'eux les champions du monde, référence internationale à la clé. Reste maintenant à dompter les Américains à Rome pour donner davantage d'épaisseur à ce rêve •

A Montpellier, Adrien Cadot

(\* ) Après sept titres olympiques consécutifs entre 1964 et 1996, les USA ont abandonné l'or du 4x100 m à l'Australie aux JO de Sydney (2000) puis à l'Afrique du Sud aux JO d'Athènes (2004).

## Duboscq a eu chaud !

Hugues Duboscq a beau avoir décroché trois médailles olympiques (bronze en 2004 sur 100 m brasse et en 2008 sur 100 et 200 m brasse, Ndlr), il lui a fallu s'employer pour ne pas rentrer bredouille des championnats de France. Quatrième du 50 m brasse, puis cinquième sur 200 m brasse, le Havrais a attendu le dernier jour pour se hisser sur la plus haute marche du podium du 100 m brasse. « La semaine a été difficile, mais je me suis accroché », analyse Hugues Duboscq. « **Ce n'est pas une grosse déception de rentrer avec un seul titre car je ne m'étais pas mis dans les meilleures dispositions pour briller. Je me rends compte que je ne suis pas un sur-homme. Pour gagner, il faut bosser !** » Une bonne piqure de rappel donc dans la perspective des Mondiaux de Rome où il sera qualifié sur 100 et 200 m brasse. « *Hugues ne lâche jamais* », a commenté son entraîneur Christos Paparrodopoulos. « **Je ne le croyais pas capable de s'imposer sur 100 m brasse, mais il a su s'arracher. Aujourd'hui, il est conscient du retard qu'il a accumulé dans sa préparation des championnats du monde. On sait aussi qu'il ne dispose pas de la combinaison adéquate (Adidas, Ndlr).** » Un équipementier qui a d'ores et déjà annoncé qu'il proposerait à son champion une « combine » plus performante pour les Mondiaux italiens. Cela n'empêche pas Christos Paparrodopoulos de s'interroger sur les échéances à venir : « *On se demande si l'on va réussir à exister face à des nageurs équipés des nouvelles combinaisons* »

A Montpellier, Adrien Cadot



Ph. Franck Faugere

# Frédéric Bousquet : « Je peux encore progresser ! »

En dominant le champion olympique Alain Bernard et le vice-champion olympique Amaury Leveaux sur 50 m et 100 m nage libre, Frédéric Bousquet, 28 ans, a créé la surprise des championnats de France de Montpellier. Le Marseillais signe 47''15 sur 100 m, troisième meilleur chrono de l'histoire, 20''94 sur 50 m, première marque de l'histoire sous les 21 secondes, et composte ainsi deux tickets pour les Mondiaux de Rome. En Italie, il faudra compter avec le plus américain des sprinters tricolores !

Je savoure car dans ma carrière il y a eu quelques sommets mais aussi des moments difficiles.

En mars 2004, Fred Bousquet avait déjà fait parler la poudre en signant le record du monde du 50 m en petit bassin (21''10). Cinq ans après, le Marseillais récidive en réalisant un incroyable 20''94 en grand bassin.

Ph. DDP/ Franck Faugere

Ph. DDP/ Franck Faugere



A Montpellier, Frédéric Bousquet a rejoint Alain Bernard et Amaury Leveaux dans la hiérarchie des sprinters de calibre international. La natation française n'a jamais disposé d'une telle puissance de feu !

« Ce n'est pas la combinaison qui fait le boulot, c'est moi qui tourne les bras. »

## Quelles seront vos ambitions cet été aux Mondiaux de Rome ?

Je vais commencer par ne pas m'emballer ! Ce qui a été réalisé à Montpellier efface les résultats d'il y a six mois, mais demain tout sera à refaire. Les titres des 50 et 100 m me satisfont, mais je pense aussi au relais 4x100 m nage libre. A Rome, nous serons quatre Marseillais dans le relais français et ça fait vraiment plaisir de vivre cet événement ensemble •

Recueilli à Montpellier par Adrien Cadot

## LE RECORD DU 50 M

- 20''94 – Frédéric Bousquet (FRA) – 26 avril 2009  
*(en attente d'homologation)*
- 21''28 – Eamon Sullivan (AUS) – 28 mars 2008
- 21''41 – Eamon Sullivan (AUS) – 27 mars 2008
- 21''50 – Alain Bernard (FRA) – 23 mars 2008
- 21''56 – Eamon Sullivan (AUS) – 17 février 2008
- 21''64 – Alexander Popov (RUS) – 16 juin 2000
- 21''81 – Tom Jager (USA) – 24 mars 1990
- 21''98 – Tom Jager (USA) – 24 mars 1990
- 22''12 – Tom Jager (USA) – 20 août 1989
- 22''14 – Matt Biondi (USA) – 24 septembre 1988

## Laure Manaudou en visite

Comme elle l'avait annoncé, Laure Manaudou s'est rendue dans l'Hérault pour soutenir ses partenaires de l'équipe de France. Installée aux Etats-Unis depuis le mois de janvier avec son compagnon Frédéric Bousquet, la championne olympique 2004 du 400 m nage libre a pris place en tribune VIP avec ses parents Jean-Luc et Olga. L'occasion aussi pour la famille Manaudou d'encourager le cadet Florent, dont la carrière est encadrée par Nicolas, l'aîné de la fratrie.



Olga et Jean-Luc Manaudou entourent leur championne de fille : Laure, venue encourager ses anciens partenaires de l'équipe de France.

Ph. DDP/ Franck Faugere

## Frédéric, quel bilan tirez-vous de vos championnats de France ?

C'est une énorme satisfaction, mais pas un aboutissement. Je suis d'ores et déjà tourné vers les championnats du monde de Rome. En même temps, je savoure car dans ma carrière il y a eu quelques sommets mais aussi des moments difficiles, surtout lorsque je me faisais dominer par mes coéquipiers.

## Que vous inspire votre record du monde du 50 m (20''94, en attente d'homologation) ?

C'est un chrono que j'avais dans un coin de ma tête. Je voulais franchir cette barrière ! J'ai commis des erreurs pendant la course qui auraient pu me coûter cher. Finalement, je n'ai jamais perdu le contrôle alors que la pression était intense.

## Avez-vous le sentiment d'avoir franchi un cap à Montpellier ?

Un cap je ne sais pas, mais je m'améliore course après course. J'arrive enfin à maturité. Il m'aura fallu six ans pour refaire ce que j'avais réalisé avec le relais français aux championnats du monde de Barcelone en 2003 (47''03 départ lancé, Ndlr). J'ai 28 ans et j'ai l'impression d'avoir encore beaucoup de choses à apprendre. Je peux encore progresser !

## Notamment sur 100 m nage libre ? Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez touché devant Alain Bernard ?

J'ai d'abord été surpris par le chrono et ensuite par ma place... Bien sûr, je suis content, mais je ne vais pas faire le show car ce ne sont que des championnats de France, donc tout est relatif. En revanche, je suis très satisfait d'être le premier en signant mon meilleur temps et en prenant autant de plaisir.

## Le plaisir était-il au rendez-vous lors de votre succès sur 100 m nage libre face à Michael Phelps le 18 mai au meeting de Charlotte (Etats-Unis) ?

J'ai encore des réglages à faire mais c'est une victoire gratifiante. Face à Phelps tu ne peux pas espérer gagner au finish. Mais il a quand même nagé en 49 secondes après neuf mois de pause et en changeant de technique, c'est impressionnant !

## Au début de la compétition nationale, vous affirmiez que votre plus grande crainte était de ne pas parvenir à enchaîner séries, demie et finale. Etes-vous satisfait de votre gestion ?

Ce n'est pas mon point fort, surtout face à une concurrence très relevée. Voilà pourquoi je travaille pour m'éco-

nomiser au maximum, j'essaie de faire des courses sans trop de déchets, c'est-à-dire partir vite et me relâcher sur le retour pour en garder pour la finale. A Montpellier cela a bien fonctionné.

## Quelle distance à votre préférence : le 50 m ou le 100 m nage libre ?

Ma victoire sur 100 m nage libre ne change rien, l'épreuve reine n'est pas ma course fétiche, je préfère le 50 m. Quand je suis arrivé aux championnats de France de Montpellier, j'avais un objectif précis : m'imposer sur 50 m. J'apprécie d'autant plus que dans ma carrière je n'ai eu que très rarement ce que je voulais !

## A Montpellier, puis à Charlotte, vous dominez Alain Bernard, Amaury Leveaux et l'Américain Michael Phelps, octuple champion olympique, avec une combinaison Jaked. Dans quelle mesure ce matériel a pu influencer votre performance ?

Ce n'est pas la combinaison qui fait le boulot, c'est moi qui tourne les bras. C'est vrai que les combinaisons ont pris une importance considérable, mais c'est moi qui me lève à 6 heures le matin pour l'entraînement et c'est encore moi qui passe 5 heures par jour dans l'eau.

# Bernard : « Si mon record n'est pas homologué, je le rebattrai un jour »



Ph. DDP/Stephane Kempinaire

« Aujourd'hui, j'ai suffisamment d'expérience pour aborder les grands rendez-vous, garder mon calme et me maîtriser pendant la course. »

Pour Alain Bernard, les combinaisons ne suffisent pas pour battre des records. Il se dit capable de nager plus vite avec un équipement traditionnel !

À l'arrivée, comme à son habitude, il s'est assis sur la ligne d'eau. Puis, lentement, il a levé les bras vers le ciel avant de pointer un doigt en direction de son mentor Denis Auguin, installé dans les tribunes avec la grande famille du CN Antibes. Quelques secondes auparavant, le grand blond de l'équipe de France venait d'entrer, une nouvelle fois, dans la légende de sa discipline en devenant le premier nageur à couvrir l'épreuve reine sous les 47 secondes (46''94). « C'est un chrono extraordinaire ! Le réaliser devant le public français, c'est aussi beau que mon titre olympique. En même temps, je savais que j'avais ce temps dans les bras », a commencé par déclarer Alain Bernard à sa sortie du bassin. « J'ai pris le temps dans ma carrière, il m'a fallu mûrir. **Aujourd'hui, j'ai suffisamment d'expérience pour aborder les grands rendez-vous, garder mon calme et me maîtriser pendant la course. Ce n'est pas évident de signer de grosses performances à chacune de mes sorties, mais la natation est ma passion, je fais en sorte d'être le meilleur à chaque fois.** »

Pour l'instant il l'est et ce record du monde (en attente d'homologation) fait de lui le plus sérieux prétendant à l'or mondial cet été à Rome. « **Depuis les Jeux Olympiques de Pékin, je suis toujours attendu. J'apprends à vivre avec cette pression. Aux Mondiaux de Rome, je vais d'abord penser à me faire plaisir et logiquement les résultats devraient suivre** », tempère l'Antibois de 26 ans qui prend soin également de répondre à ceux qui lui reprochent d'avoir signé ce chrono étourdissant avec la nouvelle combinaison Arena non validée par la FINA le 19 mai. « *Les combinaisons ne suffisent pas pour battre des records. En séries, j'ai nagé 47''86 en relâchant dans les derniers mètres. Je savais que j'étais en forme. Être le premier nageur à passer sous la barre des 47 secondes, c'est mythique. Ma combinaison y a contribué, mais je pense que je suis capable d'aller aussi vite avec un autre matériel. Si mon record n'est pas homologué, pas grave. Je le rebattrai un jour. J'en suis sûr.* » A bon entendeur, salut ! •

A Montpellier, Adrien Cadot



Denis Auguin : « Une bonne chose pour la natation »

Denis Auguin, l'entraîneur d'Alain Bernard, était un des techniciens qui demandait avec le plus d'insistance qu'on mette un coup d'arrêt aux dérives constatées à cause des nouvelles combinaisons. Le tri fait par la Fédération Internationale de Natation le 19 mai, qui a écarté les tenues entièrement en polyuréthane comme la Jaked et l'Arena X-Glide utilisée par son nageur, va dans le bon sens selon lui. « Il faut quand même rester prudent. Il faut que ce soit très clair, voir pourquoi ces combinaisons ont été rejetées. Si c'est parce qu'elles sont entièrement en polyuréthane, c'est une bonne chose pour la natation. Mais il se peut que ce soit en raison de problèmes de flottabilité. Il faut revenir à des combinaisons classiques avec seulement des plaques en polyuréthane et des plaques de tissu », ajoute-t-il.

Quant au record du monde de son poulain (46''94 en demi-finale du 100 m des championnats de France), il reconnaît ne toujours pas savoir quel crédit accorder à cette performance. « A Montpellier, Alain était en très grande forme. En séries du 100 m, il nage en 47''86 en maîtrisant sa course. Il m'a prouvé ce jour-là qu'il était plus fort qu'aux Jeux de Pékin. Maintenant, je sais aussi qu'il a nagé en demi-finale avec un nouveau matériel et je ne peux vraiment pas dire ce que cela représente. »

A. C.

## LE RECORD DU 100 M

- 46''94 - Alain Bernard (FRA) - 23 avril 2009 (en attente d'homologation)
- 47''05 - Eamon Sullivan (AUS) - 13 août 2008
- 47''20 - Alain Bernard (FRA) - 13 août 2008
- 47''24 - Eamon Sullivan (AUS) - 11 août 2008
- 47''50 - Alain Bernard (FRA) - 22 mars 2008
- 47''60 - Alain Bernard (FRA) - 21 mars 2008
- 47''84 - Pieter Van Den Hoogenband (P-B) - 19 septembre 2000
- 48''18 - Mickael Klim (AUS) - 16 septembre 2000
- 48''21 - Alexander Popov (RUS) - 18 juin 1994
- 48''42 - Matt Biondi (USA) - 10 août 1988

La communication et la formation personnalisées par l'image

Réaliser des outils de formation pour la prévention des risques, c'est notre métier !

environnement  
e-learning  
image  
tracabilité  
interactivité  
formation

# Christian Donzé : « La situation s'éclaircit »

Pour le directeur technique national, Christian Donzé, la liste rendue publique par la FINA le 19 mai va dans le sens de l'équité, mais elle ne répond pas à toutes les interrogations, notamment en termes de contrôle.



Ph. DPPP/Séphanie Kempinaire

## Que vous inspire la décision prise par la FINA le 19 mai ?

Petit-à-petit les choses s'organisent... Aux championnats de France de Montpellier, nous avons interdit aux nageurs, comme le demandait la FINA, de superposer les combinaisons. Pour cela, nous avons établi deux chambres d'appel. Depuis le 19 mai, nous disposons enfin d'une liste indiquant les combinaisons autorisées et celles qui ne le sont pas. Je m'en réjouis, mais ce n'est pas suffisant ! Il manque des informations, notamment sur les moyens de contrôle.

Il manque des informations, notamment sur les moyens de contrôle.

## Était-il indispensable d'interdire les combinaisons entièrement composées de polyuréthane ?

C'est une bonne chose, cela marque la volonté de la FINA d'aller dans le sens de l'équité.

## Ne craignez-vous pas néanmoins de voir les records du monde d'Alain Bernard (46''94) et de Frédéric Bousquet (20''94) ne pas être homologués ?

S'ils ne le sont pas, nous déposerons un recours en arguant qu'aux championnats de France nous avons plusieurs fois demandé à la Fédération internationale de nous fournir une

liste des combinaisons interdites et la FINA ne nous l'a jamais donnée. Cette liste n'a été fournie que le mardi 19 mai. La FFN soutient ses athlètes.

## La polémique des combinaisons peut-elle nuire à la natation ?

Progressivement, la situation s'éclaircit. La liste rendue publique par la FINA le 19 mai clarifie la question des combinaisons mais à quelques semaines des échéances internationales, beaucoup de questions restent en suspens : le 19 juin on aura une autre liste et le 1<sup>er</sup> janvier 2010 que fera-t-on ?

## Plus généralement, qu'attendez-vous des Mondiaux de Rome ?

J'attends que nos valeurs sûres s'illustrent face à la concurrence internationale. Notre sprint est actuellement très dense, notre collectif homogène dispose de bases solides et notre encadrement est performant. A Rome, j'attends aussi que de jeunes nageurs se révèlent. Nous disposons d'un vivier très intéressant, il faut accompagner sa progression et cela passe notamment par les championnats du monde de Rome •

Recueilli par Adrien Cadot



Ph. D. R.

## Yannick Agnel, l'exception

Du haut de ses 16 ans, le nageur niçois n'attire pas seulement les regards par son gabarit exceptionnel (2 mètres pour 76 kg). Il est l'un des rares athlètes à s'aligner en maillot de bain

et ne veut pas encore entendre parler de combinaison. Sans aucun complexe, il assume ce choix en attendant de s'aligner aux championnats d'Europe junior, à Prague, en juillet prochain.

## Yannick, vous n'avez pas l'impression de détonner en maillot de bain ?

Oui, mais c'est un choix. J'ai toujours nagé en slip de bain. Je n'ai pas envie de changer. Avec une combinaison, je ne me sens pas encore très à l'aise.

## Votre entraîneur affirme que vous serez bientôt obligé de nager en combinaison pour rivaliser avec les seniors...

Pour l'instant, je ne pense pas du tout aux combinaisons. C'est un choix stratégique. Un jour, peut-être, quand je serai bloqué, j'en mettrai une. Ce sera le joker qui me fera gagner quelques centièmes.

## Regrettez-vous que les « combines » occupent le devant de la scène médiatique ?

C'est dommage, on en parle plus que les nageurs. Pourtant, il faut voir comme on s'entraîne dur pour tout ça. Mais c'est comme ça. La nouvelle génération de combinaison a faussé la donne.

Recueilli par A. C. à Montpellier



Ph. DPPP/Franck Faugère

« Nous ne savons pas si les records de Bernard et Bousquet seront homologués. Nous attendons officiellement les résultats des contrôles antidopage et nous prendrons une décision », a déclaré Cornel Marculescu, directeur exécutif de la FINA, le 20 mai.

Philippe Hellard, cadre technique national attaché au département recherche de la Fédération française, a représenté la FFN à Lausanne, siège de la FINA, les 18 et 19 mai au cours des discussions établissant une liste des combinaisons autorisées.

L'objectif était double : ne pas dénaturer la natation et adopter un règlement intelligible qui ne pénalise pas les athlètes.

## Les Bleus qualifiés pour les Mondiaux de Rome (26 juillet-2 août)

### Hommes (15)

Alain Bernard (100 et 4x100 NL)  
Frédéric Bousquet (50, 100 et 4x100 NL)  
Hugues Duboscq (100 et 200 brasse)  
Fabien Gilot (4x100 NL)  
Fabien Horth (200 4N)  
Camille Lacourt (50 dos)  
Clément Lefert (100 pap.)  
Amaury Leveaux (50 et 4x100 NL)  
Grégory Mallet (4x100 NL)  
William Meynard (4x100 NL)  
Giacomo Perez Dortona (50 brasse)  
Nicolas Rostoucher (400, 800 et 1500 NL)  
Romain Sassot (50 pap.)  
Benjamin Stasiulis (50, 100 et 200 dos)  
Jeremy Stravius (100 dos)

### Femmes (20)

Coralie Balmy (200, 400, 800 et 4x200 NL)  
Esther Baron (100 dos)  
Fanny Babou (4x100 4N)  
Diane Bui Duyet (50 pap.)  
Alexianne Castel (100 et 200 dos)  
Cléo Crédeville (200 dos)  
Ophélie-Cyrielle Etienne (800, 4x100 et 4x200 NL)  
Margaux Fabre (4x200 NL)  
Lara Grangeon (400 4N)  
Mélanie Hénique (50 pap.)  
Sophie Huber (4x200 NL)  
Mylène Lazare (4x200 NL)  
Malia Metella (50, 100 et 4x100 NL)  
Aurore Mongel (100, 200 pap. et 4x100 NL)  
Camille Muffat (200 4N, 400 et 4x200 NL)  
Sophie De Ronchi (50 et 200 brasse)  
Magali Rousseau (200 pap.)  
Elodie Schmidt (4x100 NL)  
Hanna Lorgier Shcherba (4x100 NL)  
Angela Tavernier (4x100 NL)



Ph. DPPP/Franck Faugère

## Combinaisons : de Dunkerque à Montpellier

Un an après la polémique de la LZR racer de Speedo, le débat sur les combinaisons s'est immiscé dans les championnats de France de Montpellier (22-26 avril). A Dunkerque, en avril 2008, où se disputaient les sélections olympiques, la controverse des « combines » miracles avait déjà pollué la compétition.

Nombre de têtes d'affiche de l'équipe de France, soucieuses de ne pas hypothéquer leurs chances de sélection, s'étaient empressées de dégoter la révolutionnaire combinaison du fabricant américain Speedo.

Dans l'Hérault, le scénario s'est reproduit. Seule différence notable : le premier rôle est cette fois revenu à la Jaked, un équipementier italien né en 2007 à Vigevano qui offre, à en croire les spécialistes, une flottabilité unique. Homologuée le 3 juin 2008 par la FINA, la combinaison s'est véritablement installée dans le paysage de la natation mondiale en décembre 2008, lors des championnats d'Europe de Rijeka (Croatie) en petit bassin, où les nageurs qui la portaient ont glané 17 médailles, dont 5 d'or.

Début avril, à l'occasion des championnats d'Espagne à Malaga, la Jaked a une nouvelle fois défrayé la chronique en accompagnant Rafael Muñoz dans son record du monde du 50 m papillon (22''43). A Montpellier, 34 records de France ont été battus ainsi que 3 références européennes et 2 marques mondiales (Bernard sur 100 m avec l'Arena « X-Glide » et Bousquet sur 50 m avec la « Jaked 01 », chronos en attente d'homologation FINA).

A. C.

# Philippe Hellard : « Il faudra ajuster la réglementation »

## Quelle était l'ambiance à Lausanne les 18 et 19 mai ?

Les techniciens et entraîneurs présents étaient sereins. Les débats ont été très constructifs et amicaux.

## Il n'y avait pas malgré tout un peu de tension ou un sentiment d'urgence à deux mois des Mondiaux de Rome ?

Non, il n'y avait pas d'urgence ni de stress, même de la part des Italiens qui accueilleront les championnats du monde.

## Qu'en est-il des records du monde de Bernard et de Bousquet ?

La question a été abordée, mais nous n'avons pas trouvé la solution adéquate. On ne sait d'ailleurs pas si Jaked et Arena vont réussir à modifier leurs modèles d'ici le 19 juin.

## Quelle a été la position de la FFN lors de ces discussions ?

L'objectif était double : ne pas dénaturer la natation et adopter un règlement intelligible qui ne pénalise pas les athlètes. Bref, nous souhaitons trouver

un juste milieu entre le sportif et la technologie.

## La FINA n'a-t-elle tout de même pas tardé à publier la liste des combinaisons autorisées ?

La situation est complexe. Il y a beaucoup de modèles et l'expertise nécessite du temps car les équipementiers ont réalisé des progrès conséquents. Le problème des combinaisons remonte aux années 2000, lorsque les « combines » ont été autorisées en compétition. C'est à ce moment qu'il aurait fallu fixer des règles claires. Entre 2000 et 2008, la situation s'est aggravée en raison des améliorations technologiques.

## Avec cette liste le problème des combinaisons est-il définitivement réglé ?

Non car nous pouvons rapidement être confrontés à de nouvelles avancées techniques. Il faudra ajuster la réglementation.

Entretien réalisé par Adrien Cadot

# Episode 3 : Le jeu en question



Le Hongrois Tibor Benedek défend sa cage devant un attaquant slovaque.

Ph. DPPI/Oliver Gauthier

Après un premier épisode consacré au développement de la culture water-polo en France et un second axé sur les enjeux de la professionnalisation, place au dernier volet de notre saga : le jeu en question ! Assisté une nouvelle fois par Dominique Delon, ex-international (100 sélections), ancien sélectionneur national de l'équipe masculine (1995-2000) et adjoint au DTN en charge de la discipline depuis 2001, nous nous sommes intéressés aux grandes évolutions sportives du water-polo. De nouveau, n'hésitez pas à nous faire part de vos remarques sur [natmag@ffnatation.fr](mailto:natmag@ffnatation.fr).

#### Un niveau mondial exponentiel

Le niveau du water-polo international, tant masculin que féminin, a considérablement progressé ces dernières années. Désormais, il n'y a plus de petites équipes. Au sein du top 10 mondial, toutes les formations peuvent créer la surprise, bien que les collectifs du top 6 affichent une régularité

métronomique dans les phases préliminaires, notamment dans la gestion du "money time" (\*). De manière générale, les staffs des équipes phares se sont considérablement étoffés. Ainsi, lors des derniers JO de Pékin, les joueurs étaient souvent encadrés par 6 à 8 personnes : entraîneur, assistant, coach des gardiens, préparateur physique, responsable vidéo, kinésithérapeute, médecin... Un élargissement numérique lié à l'intensité des compétitions majeures (championnats du monde, Jeux Olympiques).

#### Densité physique exceptionnelle

Aujourd'hui, plus que jamais, les meilleurs poloïstes internationaux sont devenus des armoires à glace. En moyenne, les joueurs du top 10 mesurent 1 mètre 95 pour 97 kg, avec un record pour les champions olympiques hongrois qui culminent à 1 mètre 97 pour 101 kg. Un atout désormais indispensable pour espérer intégrer et se maintenir au sein de l'élite du polo. Une évolution physiologique liée à l'intensité du défi physique au plus haut niveau. L'Espagne

a bien tenté, ces dernières saisons, de proposer une alternative basée sur un jeu en mouvement, mais le groupe de Rafaël Aguilar n'a pu mener son projet à terme. Dans ce contexte, les formations plus légères, moins armées physiquement, peinent dans les grands rendez-vous. A l'image de l'équipe de France qui devra impérativement muscler son jeu pour envisager un retour au sein du peloton de tête !

#### Le poids de l'expérience

La moyenne d'âge des équipes du top 10 mondial aux JO est de 29 ans. Aux JO, la Hongrie s'appuyait sur un groupe âgé, en moyenne, de 30 ans, contre 27,5 ans pour les Etats-Unis (médaille d'argent, Ndlr) et 28 ans pour la Serbie (médaille de bronze, Ndlr). Avec 24,5 ans de moyenne d'âge les Canadiens ont aligné l'équipe la plus jeune tandis que les Italiens affichaient un compteur bloqué à 30,5 ans, le plus vieux du plateau olympique masculin. Toutefois, les Jeux sont une compétition à part. Les entraîneurs privilégient, dans ce cas précis, l'expérience à la fougue de

jeunes talentueux, mais qui risquent de s'éparpiller dans le contexte particulier du village olympique. Hors Jeux Olympiques, la tendance a tout de même tendance à se confirmer : aujourd'hui les meilleurs poloïstes internationaux flirtent avec les 30 ans. Certains gardiens poussent même le plaisir au-delà. Ainsi, à Pékin, le portier allemand Tchigir était âgé de 40 ans, au même titre que l'Italien Attolico aux Jeux de Sydney en 2000.

#### Les gardiens aux avant-postes

Dans le water-polo moderne, les gardiens jouent un rôle décisif. L'enjeu, pour les formations du top 10, sera de faire évoluer deux gardiens de valeur sensiblement égale afin de ne pas mettre en péril le rendement de l'équipe. Il est désormais difficile d'enchaîner 7 à 8 matchs de haut niveau avec le même gardien sans s'exposer à des défaillances. Pour preuve, les Hongrois ont eu recours alternativement à Szecsi et Gergely pendant les JO de Pékin. En demi-finale puis en finale, qu'ils ont finalement remporté, les deux portiers se sont remplacés avec brio.

#### Virtuosité technique

En plus d'être dotés d'un physique de plus en plus performant, les poloïstes de l'élite mondiale sont devenus de vrais magiciens du ballon. Les Jeux ont récemment démontré que la virtuosité technique pouvait largement faire basculer le résultat d'une rencontre. A l'instar des autres sports collectifs, la présence de 2 ou 3 joueurs "exceptionnels", capables d'exploits individuels, peut offrir des solutions déterminantes lorsqu'une équipe traverse un passage à vide. Les Hongrois Kasas, Biro et Kiss, les Serbe Sapic et Vujasinovic ou les Italiens Felugo et Tempesti (gardien) l'ont démontré lors du tournoi olympique chinois de 2008.

#### Tirer de tous les postes

C'est désormais une évidence : pour se hisser parmi l'élite, le danger doit être permanent. Les ténors du top 4 mondial sont capables de faire feu à n'importe quel moment ; la capacité de tir de tous les postes de la périphérie doit être permanente. De la sorte, l'adversaire est sous pression à chaque phase offensive car à la moindre faille la sentence est immédiate. D'autant plus immédiate qu'aujourd'hui, chez les hommes notamment, la vitesse du ballon flirte régulièrement avec les 100 km/h.

#### Des gauchers indispensables

Depuis plusieurs années, on constate que les équipes privées de gaucher



Ph. DPPI/Hartmann

« L'équipe de France devra impérativement muscler son jeu pour envisager un retour au sein du peloton de tête ! »

souffrent ! Logique puisque leurs possibilités offensives s'en trouvent réduites, au même titre que leurs solutions défensives. Une fois encore, la Hongrie constitue l'exemple à suivre. Avec trois gauchers de haut standing (Kiss, Benedek et Madaras), les poloïstes de Denes Kemenyi ont opéré tout au long du tournoi olympique des trouées meurtrières dans les

défenses, leur permettant d'entrer dans l'histoire du polo en enlevant un 3e titre olympique consécutif (Sydney 2000, Athènes 2004 et Pékin 2008). Dans les rangs féminins, la Hollande, championne olympique 2008, possède également trois gauchères très performantes. Elles figuraient ainsi dans le Top 10 des buteuses à l'issue du tournoi olympique !

#### Gérer les fautes graves

Depuis quelques saisons, le nombre de fautes graves ne cesse de croître. Elles sont quasiment devenues un élément du jeu. La règle est claire : un joueur ne peut en commettre plus de trois par match (32 minutes de temps effectif, Ndlr). Or, les défenses au pressing permanent ont presque totalement disparu au profit de

Demi-finale féminine des Jeux Olympiques d'Athènes en 2004, l'Australie s'impose face à la formation grecque.

(suite page 34)

Confrontation entre l'Espagne et la Russie lors des Mondiaux 2007 de Melbourne.



Les joueuses australiennes ont décroché le bronze lors du tournoi olympique de Pékin en 2008.



Ph. DPP/Igor Meijer

“ Les Hongrois sont entrés dans l'histoire du water-polo en enlevant un 3<sup>e</sup> titre olympique consécutif (Sydney 2000, Athènes 2004 et Pékin 2008). ”

défenses de zone favorisant la puissance des avants de pointe. Pour contrer ces derniers, les entraîneurs n'hésitent plus à demander à leurs défenseurs de "prendre une faute" plutôt que de laisser un attaquant inscrire un but en pointe. Des techniciens qui doivent donc gérer leurs effectifs en fonction des sanctions récoltées !

#### Les temps morts

Les temps morts sont devenus au fil du temps des armes tactiques. Des atouts que les entraîneurs sortent de leurs manches pour influencer sur le

cours d'un match. Ainsi, le Hongrois Denes Kemenyi réserve, dans la mesure du possible, ses temps morts pour le quatrième et dernier quart-temps, celui du "money time" (\*) lorsque les rencontres sont disputées. D'autres coachs préfèrent les utiliser pour changer de stratégie, opérer des changements ou remettre un groupe en ordre de bataille. **Dans 80 % des cas, les temps morts sont utilisés après des exclusions provoquées dans sa moitié de bassin.** Ils permettent ainsi de gagner du terrain et du temps pour profiter de la supériorité numérique (20 secondes, Ndlr).

#### Les supériorités numériques

En water-polo, les situations de supériorité numérique ne durent pas plus de 20 secondes. Afin de pleinement profiter de ces périodes de domination, les équipes du top 10 travaillent beaucoup les situations de surnombre. **Les pourcentages de réussite, plus de 50 % pour les ténors, en phase de supériorité numérique ne cessent de progresser.** A l'issue des JO de Pékin, les champions olympiques hongrois culminaient à 60 % de réussite, et même 70 % en finale, lors de ces périodes. Une manière de rappeler, une fois encore, que le collectif de Denes Kemenyi est bien ce qui se fait de mieux sur la planète water-polo.

#### Accélération du jeu

Plus puissants, plus techniques, les poloïstes des temps modernes ont considérablement élevé la vitesse du jeu. **Les transmissions de balle et les combinaisons utilisées s'exécutent chaque saison plus rapidement.** Les nouvelles règles ont également

contribué à cette accélération générale. Ainsi, les buts de réparation, même s'ils représentent encore plus de la moitié des réalisations, prennent moins d'importance favorisant ainsi les phases de mouvement. L'absence de corners, en dehors de ceux provoqués par les gardiens, augmente également le rythme des parties.

#### Et les Français ?

« La France a un retard important à combler, tant chez les hommes que chez les femmes, même si l'écart semble se réduire pour ces dernières, explique Dominique Delon. **La dernière participation d'une équipe de France masculine aux Jeux remonte à ceux de Barcelone en 1992. Nos filles, depuis que le water-polo féminin a intégré le giron olympique en 2000, n'y ont jamais pris part !** Le water-polo sera présent aux JO de Londres 2012. Les tournois olympiques se joueront à 12 équipes chez les garçons et 8 chez les filles. La qualification commence dès aujourd'hui, mais il sera très difficile de faire partie des 20 heureux élus ! Souhaitons néanmoins que le polo français opère sa mutation pour envisager de vivre les Jeux de 2016, le rêve pour tout sportif. » •

Entretien réalisé par Adrien Cadot

(\*) En sport et plus particulièrement en basket-ball, le terme money time désigne la période pendant laquelle chaque possession devient cruciale et où les joueurs clés sont censés s'exprimer. Il s'agit en général des dernières minutes le jeu. Ce terme n'est employé qu'en France. George Eddy, le commentateur des sports américains sur Canal +, a été le premier à utiliser cette expression à la télévision lors des matchs de NBA. Il en est probablement l'auteur.

Ph. DPP/Jason O'Brien

Le dîner avait été super. La vie était super. Ses amis étaient supers. Marc se demanda ce qu'il pourrait bien leur envoyer pour leur faire plaisir. Marc avait toujours été un peu compliqué.



27 €  
MULTITUDE  
DE ROSES  
40 roses rouges et rose  
"Pacha" et "Pashmina"

# A l'heure des p'tits baigneurs

Depuis plus de 25 ans, le centre sportif de la Grange aux Belles, dans le 10<sup>e</sup> arrondissement de Paris, accueille des bébés nageurs. L'activité, lancée par Claudie Pansu et Daniel Zylberberg dans les années 1970, rencontre aujourd'hui un succès retentissant. Récit d'une séance dans l'une des antres originelles des bébés nageurs qui réfléchit à un rapprochement avec la FFN.



Ph. FFN/Michel Pansu

Repousser ses limites, se découvrir au travers de l'élément aquatique, grandir et mûrir, les vertus des séances de bébés nageurs ne sont aujourd'hui plus à démontrer.

**encouragés par le regard bienveillant de leur mère ou de leur père attendris.** Dans cette ambiance douce, Daniel Zylberberg observe les différentes interactions, rencontre les parents, conseille, oriente, encadre les progrès de tel ou tel enfant, partage sa joie de voir un bébé plonger de lui-même pour la première fois sa tête sous l'eau et en ressortir euphorique. Le spectacle est fascinant. Il suffit de regarder pour deviner tous les bénéfices que retirent les chérubins et leurs parents.

« Pendant des années, on m'a dit qu'il fallait apprendre à nager pour ne pas avoir peur de l'eau », enchaîne Daniel Zylberberg. « C'est absurde ! Les enfants m'ont appris que c'est lorsque l'on n'a plus peur de l'eau que l'on peut apprendre à nager ». A proximité de lui, un bébé s'agite au milieu du bassin : « Il essaye de se verticaliser, il en a assez de la position couchée ». Plus loin, une maman s'amuse à soulever son bébé et à le remettre dans l'eau. L'enfant rit aux éclats mais d'un coup bébé glisse et boit la tasse. Petit

moment de flottement, la jeune maman le ressort de l'eau, presque brusquement. **Daniel Zylberberg n'hésite pas à intervenir en expliquant que le geste n'est pas approprié : « Il faut laisser l'immersion se faire. Jamais imposée, toujours proposée, elle est un passage que l'enfant doit décider, mais avec la collaboration des parents. »** « Leur rôle est fondamental », poursuit le responsable de l'activité. « C'est leur comportement qui va déterminer l'envie ou non de recommencer. Rattraper trop rapidement son enfant à la sortie du toboggan, c'est risquer de lui faire boire la tasse, le réflexe glottique ne se produisant pas si une trop grosse quantité d'eau arrive rapidement dans la bouche. »

Au bout de trois quarts d'heure, les petits ressortent de l'eau. Place désormais au deuxième créneau de la matinée : les 18-36 mois. « Une séance pour les bébés ne doit pas dépasser 45 minutes, pour des raisons de confort et d'efficacité », souligne Daniel Zylberberg. **Parents et enfants**

son salués par les animateurs, toujours présents et attentifs. Ici, tout le monde se connaît ; on se salue, on prend des nouvelles des frères et sœurs. Les séances profitent aussi aux parents de se rapprocher, d'échanger. « Si on devait définir l'activité en une phrase, ce serait aide-moi à agir seul », analyse de son côté le co-fondateur de la FAAEL. Il aime citer Maria Montessori (médecin et pédagogue italienne, Ndlr) : « Aides-moi à faire tout seul. Ne fais pas à ma place ; mais ne sois pas absent » et rappelle que les jouets du bassin, qui paraissent omniprésents au début de la séance, s'effacent peu à peu devant les liens parents-enfants. « L'eau est une grande médiatrice », abonde Zylberberg. « Par elle, les rapports changent. Ainsi, sur le plan physique nos repères terrestres s'effacent, nous sommes plus libres de nos mouvements. Elle a aussi une dimension symbolique forte. L'eau porte, entoure, soutient, transmet... C'est pour cela que cette expérience n'est pareille à aucune autre ».

En une matinée, plus de 350 bambins se sont adonnés aux plaisirs aquatiques dans le bassin parisien de la Grange aux Belles.

des lieux. Un créneau horaire leur est consacré pour permettre aux fratries de partager un moment ensemble. Logiquement, l'ambiance change : cris, rires, plongeurs ; les « grands » s'en donnent à cœur joie ! « Dans l'eau on oublie ses soucis, on se sent bien », affirme en souriant Daniel Zylberberg. **Un papa intervient, sans perdre de vue sa fille de 5 ans, Zoé, qui s'amuse à quelques mètres de là : « Ici, pas de dispute. J'ai le temps**

**pour être avec mes enfants et c'est toujours un moment d'apaisement. Ils sont contents et ils sont toujours fiers de me montrer leurs nouveaux exploits. De mon côté, je suis toujours admiratif de les voir tenter de nouvelles expériences. Et puis je peux leur faire des câlins alors qu'à la maison ils n'en veulent plus ».** 13 h, la matinée

est terminée. Les animateurs dressent un bilan rapide, rangent le matériel et regagnent les vestiaires, fourbus. On le serait à moins car en une matinée plus d'une centaine de bambins s'est adonnée aux plaisirs aquatiques dans le bassin parisien de la Grange aux Belles. Preuve, si besoin est, que les séances de bébés nageurs sont bel et bien entrées dans les mœurs •

Reportage à Paris de Laure Dansart



Ph. FFN/Michel Pansu

Ph. D.R.

Blottis contre leurs parents ou allongés sur des tapis à trous, les bébés nageurs vivent mille expériences, encouragés par le regard bienveillant de leurs parents.

## Témoignages

**Chloé, maman de Sophie, 21 mois :** « Dès que Sophie arrive à la piscine, elle trépigne d'impatience. Elle a noué beaucoup d'amitiés dans l'eau. Mon mari et moi, nous nous y sommes aussi fait des amis. Nous jouons et rions avec elle... J'ai remarqué qu'il y a rarement de pleurs autour des bassins. Ce sont des moments câlins et ludiques très privilégiés ».

**Benoît, papa d'Emilie, 5 ans :** « Dans la semaine, je ne joue pas avec ma fille. Je n'ai pas le courage, ni même le temps. La séance de bébé nageur me permet de reprendre contact avec elle, de partager quelque chose de fort. La voir si heureuse me remplit de bonheur jusqu'à la semaine suivante ».

### → La Grange aux Belles

Adresse :  
55, Rue de la Grange aux Belles  
75 010 Paris  
Tél. : 01 42 03 40 78  
Fax : 01 42 49 15 79  
Web : [www.grange-aux-belles.com](http://www.grange-aux-belles.com)  
information-gab@crl10.net

# Le B.A. des bébés -BA nageurs

Un moment ludique et familial, une parenthèse de détente pour les parents et l'enfant, voilà à quoi ressemble l'activité « bébés nageurs ». Mais qu'en est-il réellement de ces séances collectives ? Qui encadre les chérubins ? Quelle pédagogie est appliquée ? Le chlore n'est-il pas nocif ? Nombre de questions demeurent en suspens à l'heure d'inscrire son enfant. Tentatives de réponse.

## 1 - Le terme « bébés nageurs » sous-entend-il que les tout-petits apprennent à nager ?

Réponse unanime des spécialistes : Non, non et non ! L'activité « bébés nageurs » prépare les enfants à prendre mieux conscience de leur corps. Elle les habitue à se mouvoir dans l'eau mais le but essentiel n'est pas là. Avant 5-6 ans un enfant ne sait pas maîtriser la coordination de ses bras et de ses jambes, nécessaire à l'apprentissage de la natation. **Un bébé nageur ne saura donc pas forcément nager plus tôt qu'un autre enfant mais l'apprentissage lui sera certainement plus plaisant.** Daniel Zylberberg, responsable pédagogique de la Grange aux Belles (cf. pages 36-37), parle d'« aquabilité », c'est-à-dire d'une aptitude dans l'eau développée par la confiance et une bonne sensibilisation au milieu aquatique.

## 2 - Mon bébé et le chlore font-ils bon ménage ?

Sans conteste, l'une des questions les plus fréquentes. Le chlore produit des émanations (chloramines) qui peuvent produire des irritations des voies respiratoires ou des yeux et qui pourraient, à haute dose, provoquer des

gênes beaucoup plus graves. Voilà pourquoi les chloramines présentes dans l'air des piscines sont systématiquement contrôlées, tout comme le taux de chlore, de coliformes ou le taux de PH. Les taux sont fixés précisément par l'arrêté du 28 septembre 1989 (Journal Officiel du 21 octobre 1989) et des normes de qualité ont été fixées par le code de la santé publique (article D.1332-2). **Pour éviter ces gênes, en plus des limitations légales, les piscines sont équipées de régénérateurs d'air. De plus, les activités de bébés nageurs se déroulent dans des piscines subissant un traitement spécial (renouvellement de l'air, augmentation de la température).**

## 3 - Mon enfant est handicapé. Peut-il profiter de l'activité ?

Les séances de bébés nageurs sont bénéfiques pour tous les enfants. **Claudie Pansu y voit, pour les enfants handicapés et leurs parents, une « thérapie contre la souffrance ».** « *Le regard des parents change : ils ont l'occasion de voir leur enfant prendre du plaisir, les corps s'harmonisent grâce à l'eau. Un enfant infirme moteur cérébral qui n'a pas acquis la marche sur terre pourra nager et marcher dans l'eau.* » A chaque handicap, des réponses différentes sont proposées. Comme les autres enfants, l'enfant porteur de handicap devient acteur de son développement. **Un certificat de non-contre-indication à l'activité délivré par le médecin traitant est néanmoins impératif au moment de l'inscription.**

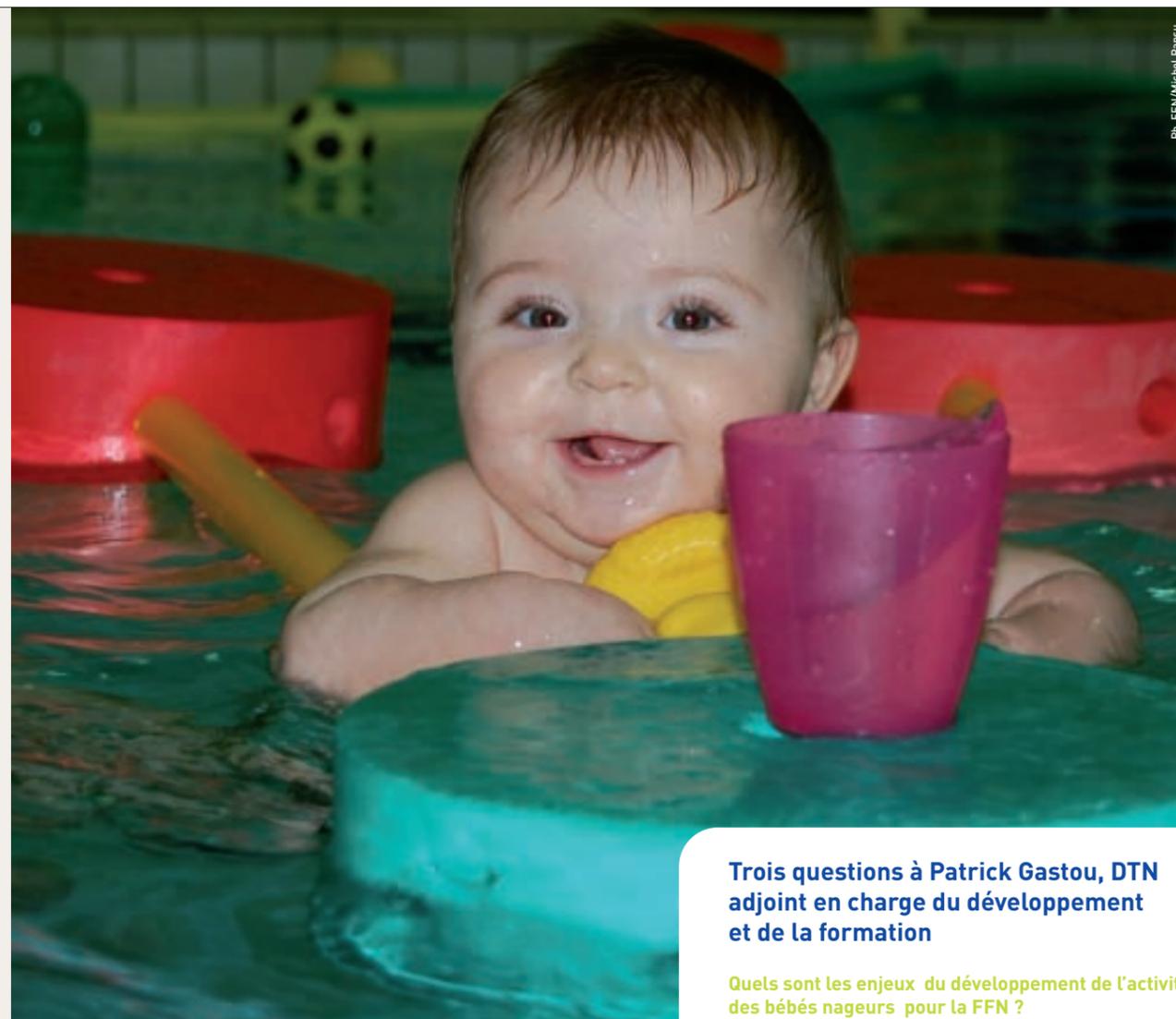
« La pédagogie des « bébés nageurs » est fondée sur le respect des rythmes de l'enfant, ses besoins et ses peurs. Elle s'organise autour des apprentissages par le jeu et le plaisir. »

## 4 - Qui encadre l'activité ?

Idéalement, une séance de bébés nageurs est encadrée par une équipe « pluridisciplinaire » composée d'animateurs aux qualifications plurielles. Une personne qualifiée est essentielle pour assurer la sécurité des parents et des enfants. **Depuis 2008, la Fédération Française de Natation a mis en place une formation afin d'enseigner la pédagogie et les principes de l'activité aux animateurs/éducateurs.**

## 5 - Comment puis-je être sûr de la qualité de la séance bébé nageur ?

L'activité rencontre un franc succès. Certaines piscines ont donc décidé d'ouvrir des créneaux « bébés nageurs » (intitulé qui peut diverger d'une structure à l'autre), mais toutes ne sont pas agréées par la FFN. Sur le plan de l'hygiène de l'eau, les centres répertoriés garantissent le strict respect de la circulaire en vigueur du Ministère de la Jeunesse et des Sports. Sur le plan de l'encadrement



De 6 à 18 mois, l'activité des bébés nageurs participe à l'acquisition de l'autonomie motrice.

et de la sécurité, les structures recensées disposent d'animateurs formés et préparés à la rencontre entre l'eau, la famille et le bébé. **La FFN travaille sur la mise en place d'un « label » qui servira de garantie. Il assurera que les éducateurs présents ont été formés à une pédagogie éprouvée.**

## 6 - Quelle est la pédagogie prônée par la FFN ?

Elle est fondée sur le respect des rythmes de l'enfant, ses besoins et ses peurs et elle s'organise autour des apprentissages par le jeu et le plaisir. Le triptyque enfant-parent-animateur y est essentiel ! **Les parents et les animateurs sont centrés autour du développement affectif, moteur et relationnel de l'enfant.** Patrick Gastou, DTN adjoint chargé du développement et de la formation à la FFN, rappelle qu'« *ils sont force de proposition, partenaires dans l'activité mais c'est l'enfant qui est créateur de ses propres transformations* ». Les

« Les parents et les animateurs sont centrés autour du développement affectif, moteur et relationnel de l'enfant, mais c'est lui qui élabore son apprentissage. »

(suite page 40)

## Trois questions à Patrick Gastou, DTN adjoint en charge du développement et de la formation

### Quels sont les enjeux du développement de l'activité des bébés nageurs pour la FFN ?

Les enjeux sont structurels et éducatifs. Il est important pour la fédération de s'ouvrir sur tous les publics. L'activité « bébés nageurs » fait partie de notre volonté de développer une politique tournée vers les besoins de la société. De plus, au travers de cette activité d'éveil, nous faisons passer une orientation pédagogique qui place l'enfant au centre des préoccupations. Les bébés nageurs constituent une étape importante dans l'adaptation à l'eau, une découverte qui doit permettre d'aller progressivement vers une pratique de la natation.

### Comment assurer un encadrement légitime ?

Nous avons mis en place un groupe de travail avec les personnes qui ont contribué à lancer l'activité en France. Celui-ci a permis de former des animateurs qui interviendront auprès des futurs éducateurs. C'est essentiel pour que le projet pédagogique soit respecté et que l'activité soit tournée vers le développement de l'enfant.

### Quelles sont les perspectives d'avenir ?

Poursuivre la formation des éducateurs, établir un recensement de tous les clubs qui proposent l'activité et dresser le bilan de ce qui se fait. Ensuite, proposer rapidement un agrément fédéral qui garantira la qualité et l'encadrement de l'activité. De la sorte, nous pourrions structurer ce champ d'activité en France.

Recueilli par L. D.

## Les bébés nageurs en quelques dates

**Années 1950 :** Apparition des pratiques aquatiques pour les bébés en Australie et aux États-Unis. L'objectif est de diminuer le nombre de noyades des enfants.

**Années 1960 :** Badrot fait découvrir l'activité en France grâce à une vidéo tournée aux U.S.A.

**1968 :** Première expérience pédagogique de pratique aquatique en France, à l'initiative de Jacques Vallet. Les objectifs sont sportifs, éducatifs et sécuritaires.

**1970 :** Guy Azémar, médecin membre de l'équipe Vallet, décide d'utiliser l'eau comme vecteur du développement psychomoteur de l'enfant. Cette perspective lui permet de dévoiler le rôle et les conséquences des attitudes parentales dans le comportement exploratoire des bébés. Sur ces découvertes s'est fondé la philosophie et la pédagogie proposée aujourd'hui par la FFN.

**1975 :** Jacques Vallet et Guy Azémar élaborent un document fondateur : la circulaire ministérielle fixant les conditions réglementaires de l'initiation aquatique des très jeunes enfants.

**1982 :** La Fédération Nationale de Natation Préscolaire (FNNP) voit le jour.

**2006 :** La FNNP, rebaptisée FAAEL en 1996, perd son agrément du Ministère de la Santé et des Sports.

éducateurs mettent en place les conditions pour que le bambin puisse se réaliser par lui-même, pour qu'il soit acteur de son apprentissage.

### 7 - Y-a-t-il des objectifs à atteindre selon l'âge de mon enfant ?

De 6 à 18 mois, l'enfant développe l'autonomie motrice. Ensuite, de 18 à 36 mois, il acquiert l'autonomie psychique, comme le langage, puis, à partir de 36 mois, l'autonomie sociale. A chacune de ces étapes, l'enfant développera diverses compétences dans l'eau. Celles-ci vont lui permettre de s'approprier ces évolutions, mais il n'y a pas d'objectifs selon l'âge. **En effet, les enfants n'ont pas tous le même rapport à l'eau et n'ont pas tous commencé l'activité au même âge.** A terme, le seul objectif repose sur le plaisir d'évoluer dans l'élément aquatique et d'y développer des compétences spécifiques •

Laure Dansart



Les éducateurs mettent en place les conditions pour que le bambin puisse se réaliser par lui-même, pour qu'il soit acteur de son apprentissage.



Depuis 2008, la Fédération française a inauguré une formation afin d'enseigner la pédagogie et les principes de l'activité aux futurs animateurs.

### Conditions préalables à l'activité « bébés nageurs »

- Les bambins peuvent débuter l'activité dès 4 mois. Selon la capacité d'accueil de la piscine elle pourra être poursuivie jusqu'à 6 ans.
- Vaccins obligatoires : pentacoq (diphthérie, tétanos, coqueluche, poliomyélite et l'haemophilus de type B).
- Un certificat d'aptitude et de non contre-indication à l'activité de l'eau est nécessaire.
- L'eau de la piscine doit être comprise entre 32 et 33 degrés (pour limiter les déperditions de chaleur).
- Les enfants doivent manger avant et après le bain (de préférence des sucres lents avant, type gâteau, pain, bouillie, et des sucres rapides après le bain, type compote de fruit, chocolat, banane...).

### Pour en savoir plus...

« L'eau et les rêves », Gaston Bachelard, 1942, Editions Le livre de poche.

« L'eau, espace de liberté », Claudie Pansu, Editions L'Harmattan.

« Bébé nageurs », Adaptation du jeune enfant au milieu aquatique 0-6 ans, Intégration des enfants porteurs de handicap, Claudie Pansu, 2009, Editions Amphora avec FFN.

« Les bébés à la piscine », Claudie Pansu et Daniel Zylberberg, livre édité par la FAAEL.

« Les bébés et les jeunes enfants à la piscine », Jean-Paul Moulin, 2006, Editions Erès.



Parmi les nombreuses activités d'éveil destinées aux jeunes enfants, les bébés nageurs occupent une place particulière. Ainsi, comme nous l'expliquent le psychologue Daniel Zylberberg et le médecin Jean-Jacques Chorrin, si bébé trouve l'occasion de s'épanouir dans l'eau il n'est pas le seul à profiter des vertus de ces séances riches en teneur émotionnelle et physique. Tour d'horizon des bienfaits de l'activité.

### Quels sont les bénéfices d'une telle activité pour les enfants ?

Jean-Jacques Chorrin (\*) : « L'enfant apprend à connaître son corps et ses limites corporelles. Il acquiert également des repères spatiaux. **Sur le plan sensoriel, le bébé part à la découverte de centaines de stimulations nouvelles : goûts, odeurs, couleurs, bruits...** Sur le plan du langage, il enrichit son vocabulaire et verbalise les différentes sensations qu'il éprouve. De plus, au cours des jeux, rires et contacts stimulent son désir de communiquer avec les autres. Enfin, l'activité permet aux plus jeunes de commencer à accepter la séparation physique avec leurs parents. »

### Les enfants sont-ils les seuls à profiter de l'activité ?

Daniel Zylberberg : « Toute la famille s'enrichit. Les parents n'ont pas toujours le temps d'être proches de leurs enfants. Ils trouvent donc dans cette activité l'occasion de découvrir leur enfant, peau contre peau, dans un moment de sérénité, de détente et de plaisir. **Voir son bébé s'émerveiller, partager avec lui, le voir s'aventurer constitue un vrai bonheur pour les**

parents. Nous avons aussi observé que l'activité rapprochait les couples et pouvait apaiser des situations de violence conjugale. Lors de ces activités, le père et la mère partagent ensemble le bonheur d'être parent. »

### Pourquoi dit-on que l'activité favorise la construction des parents ?

D.Z. : « Il y a interaction des deux côtés. **Au début de la vie de bébé, en déchiffrant ses besoins, la femme découvre son rôle : elle devient mère. Pour l'homme, le passage est plus compliqué. Cette acquisition prend toute sa place au sein de l'activité.** Etre père, c'est quoi ? C'est donner du sens à la relation, désigner les choses et interdire le retour à l'état fusionnel qui caractérise le lien mère-enfant. La mère enveloppe, le père introduit une distance. Dans l'eau, il pourra tout à la fois être celui qui soutient, comme celui qui ouvre sur l'extérieur, ce qui permet à l'enfant de s'autonomiser. »

### Pouvez-vous nous donner un exemple de cette double interaction ?

D.Z. : « Cette année, un papa qui avait très peur de l'eau est venu avec sa petite fille. Sa maman, lorsqu'il était petit,

## « Avec les bébés nageurs, toute la famille s'enrichit »

Les parents n'ont pas toujours le temps d'être proches de leurs enfants. L'activité des « bébés nageurs » leur permet donc de s'octroyer un instant privilégié avec leur progéniture.

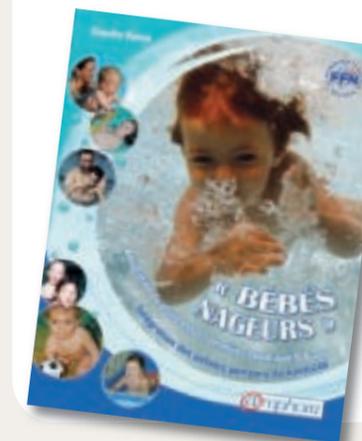
craignait qu'il se noie. Elle était malvoyante et de ce fait, extrêmement angoissée par l'eau car elle ne pouvait pas surveiller ses enfants. **Ce papa a alors développé une certaine anxiété vis-à-vis de l'élément aquatique. Grâce à sa fille, il a progressivement mis de côté ses angoisses.** C'est ici l'enfant qui a mis en confiance son père et lui a appris à appréhender autrement l'eau. » •

Entretiens réalisés par Laure Dansart

(\*) Jean-Jacques Chorrin est un médecin spécialiste du sport, président de la commission FFN 0-6 ans, président de la FAAEL de 1983 à 2000 et membre fondateur avec Claudie Pansu et Daniel Zylberberg de l'activité « bébés nageurs ».

### Claudie Pansu, la précurseur

Claudie Pansu a participé à la grande aventure des « bébés nageurs ». De son expérience de mère, elle a pu observer la joie que l'eau pouvait procurer à son petit garçon. Elle décide alors d'élaborer une pédagogie basée sur le plaisir, le jeu, les relations privilégiées, à l'écoute des peurs et angoisses des enfants. Elle a souhaité faire partager son expérience dans un livre intitulé « bébés nageurs », sorti en mars 2009.



→ « Bébé nageurs », Editions Amphora, mars 2009. Disponible auprès de la FFN, en téléchargeant le bon de commande dans la rubrique « La formation » du site ([www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr))

# « J'ai toujours été fasciné par les physiques façonnés par le sport »

Bastien Vivès, 25 ans, s'est inspiré de son parcours pour élaborer le récit de son album « Le Goût du Chlore ».



Ph. D.R.

La natation, il ne la pratique pas ou seulement lorsque son kiné lui fait les yeux noirs ou quand il parvient à motiver suffisamment de copains pour se faire une virée dans l'eau chlorée. Mais c'est bien dans l'univers aquatique des villes que Bastien Vivès a choisi de placer le scénario de sa bande dessinée : « Le Goût du Chlore ».

Il y a forcément un peu de vécu dans cette histoire d'amour platonique entre un jeune garçon obligé d'aller faire trempette pour soulager des problèmes de dos et une nageuse férue de compétition. Le scénario ne nécessitait pas de se tenir dans un bassin et pourtant c'est une sortie natation entre copains qui convainc Bastien Vivès, alors abonné chez le kiné, de faire de la piscine Pontoise, dans le V<sup>e</sup> arrondissement de Paris, le lieu unique de sa BD. « J'adore cet équipement un peu en arène, précise l'auteur aux allures d'Harry Potter avec ses cheveux épais et ses lunettes. Pour un huit clos c'est parfait, parce qu'il n'y a pas de couloir, tout est centré sur le bassin. »

Conquis par l'architecture, l'auteur de 25 ans voulait un personnage féminin avec une certaine force, une certaine allure, une nageuse par exemple... « J'ai toujours été fasciné par les physiques façonnés par le sport et j'aime beaucoup celui des nageuses. J'avais envie de dessiner ce genre de chose. »

Un cours de natation improvisé avec une amie, un document expliquant brièvement comment opérer un virage

et une vidéo de Laure Manaudou, constituent les seules sources dont Bastien Vivès s'est inspiré pour illustrer le côté technique de la natation. « Le plus difficile à reproduire c'était les corps et les attitudes qu'on pouvait avoir dans l'eau. Il faut se dire qu'on est tout le temps en mouvement, même quand on parle, on est toujours accroché à quelque chose. Ce n'est pas évident, mais c'était le plus passionnant, car pour le décor, une fois que j'ai eu la piscine dans la tête, c'était bon », explique celui qui s'excuse auprès des puristes si certains mouvements semblent peu crédibles. Pour les scènes sous-marines, Bastien Vivès a même enlevé le trait, qui donne une impression de flou très réaliste, et pour les couleurs, il s'est parfaitement accommodé aux teintes bleues/vertes des piscines. « C'était parfait, car que je voulais mettre en valeur leur visage et justement, lorsqu'ils ont la tête hors de l'eau, ça ressort sans que ça donne un contraste trop fort. »

Cet album, son troisième, il l'a fait très vite, en moins de trois mois comme pour soulager sa mémoire. « Je ne fais qu'une chose à la fois, j'étais en train de dessiner mon 2<sup>e</sup> album et je l'ai arrêté parce qu'il fallait que je raconte cette histoire, relate le jeune homme. Ça m'a pris tout mon été, mais c'est le genre de projet qui ne devait pas attendre. Ça peut

paraître bizarre, mais j'avais besoin de dessiner pour me convaincre que tout avait existé. »

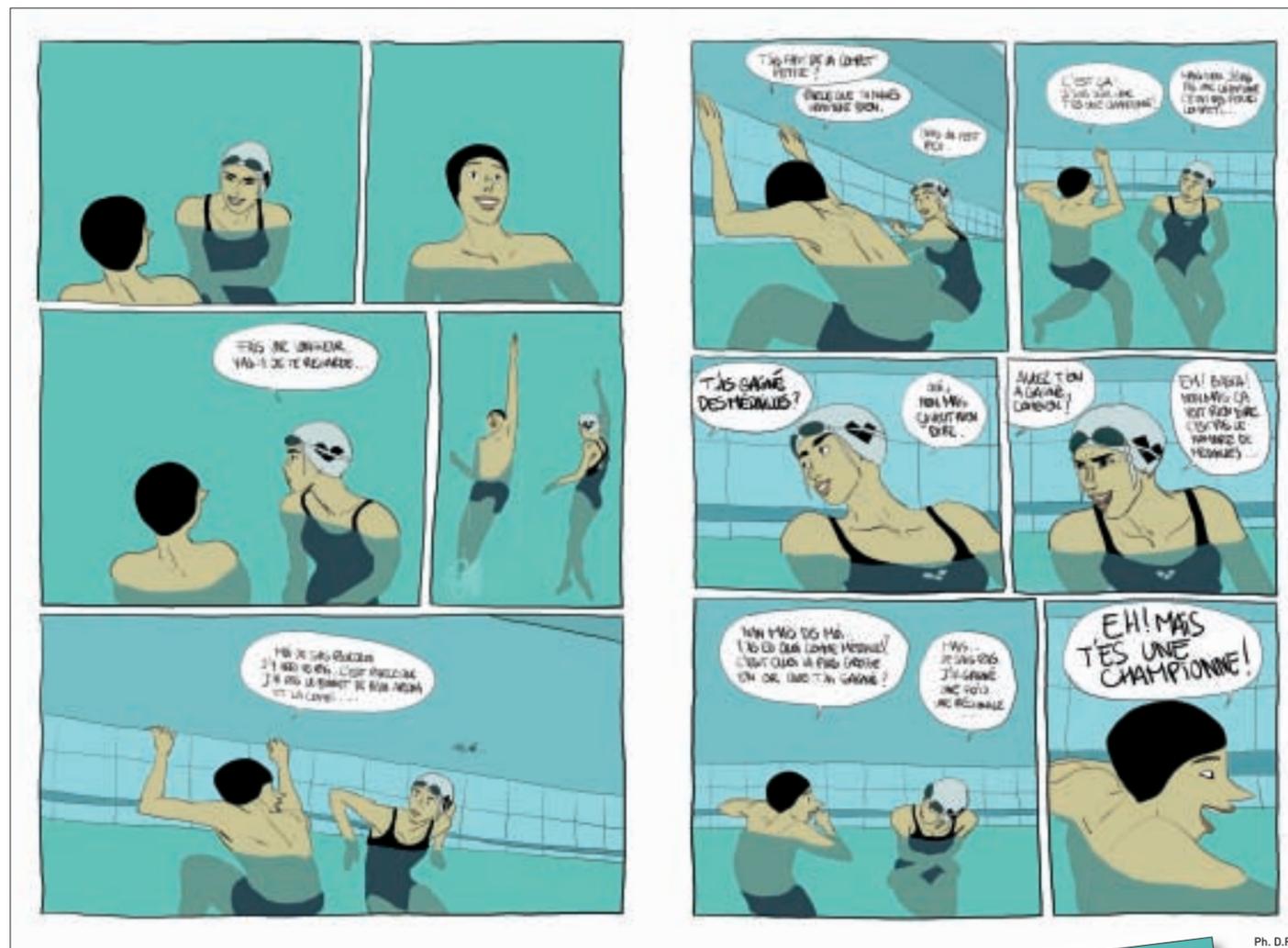
En passionné de sport qu'il est, il s'est levé tôt cet été, pour suivre la natation française à Pékin. Un petit exploit pour quelqu'un qui avoue ne rien connaître à la discipline, mais qui voue une admiration sans borne pour Laure Manaudou. « C'est une athlète que j'apprécie beaucoup, de par son parcours et ce qu'elle dégage. Ce côté destin tragique renforce le personnage, c'est une légende. » On ne sait pas si ce passionné marquera de

son empreinte la bande dessinée, mais il en prend le chemin. « Le Goût du Chlore » vient de remporter le prix « Essentiel révélation » au dernier festival d'Angoulême, de quoi lui donner des envies de replonger •

Mathilde Lizé

Découvrez l'univers de Bastien Vivès sur son blog :

[www.bastienvivès.blogspot.com](http://www.bastienvivès.blogspot.com)



Ph. D.R.

## → Le récit initiatique d'un jeune garçon sur le point de devenir un homme

Pour résumer « Le Goût du Chlore » de Bastien Vivès on pourrait commencer par dire que la piscine, ce n'est pas le truc de son héros. Pourtant, la natation est la seule façon de soulager son dos. Les premières semaines sont difficiles. Un peu perdu au milieu du bassin, les gestes du jeune homme sont maladroits. Puis un jour, elle apparaît, fière, élancée, telle une sirène évoluant dans son milieu naturel. Un jeu de séduction débute alors entre les deux adolescents, un jeu qui sera bien plus qu'une initiation à l'amour, un éveil à la vie.

A en croire les spécialistes et autres chroniqueurs de bande-dessinées, le dessin du « Goût du Chlore » se concentre essentiellement sur les deux protagonistes et sur leurs corps, si différents. Lui, a l'apparence d'un être frêle et délicat. Elle, a les allures d'une ancienne championne de natation, lui donnant une aisance et une assurance qu'il ne possède pas. Au second plan, les décors de la piscine sont réduits au minimum. Par ailleurs, l'auteur utilise des tons exclusivement bleus et verts qui font ressortir la couleur chair des deux adolescents.

D'apparence frivole et légère, « Le Goût du Chlore » est un véritable récit initiatique d'un jeune garçon sur le point de devenir un homme. C'est aussi l'histoire d'une rencontre, de celles qui marquent une vie de façon indélébile. Au final, l'album se ferme avec le sentiment désagréable d'être passé à côté de quelque chose d'atypique et d'épatant. En définitive, une banale tranche de vie achevée en queue de poisson !





Ph. DPPI/Vincent Curutchet

## Le plongeon en chiffres

- 1843** - Publication du premier ouvrage de plongeon
- 1901** - « The Amateur Diving Association » voit le jour à Londres
- 1904** - Première participation du plongeon aux Jeux Olympiques
- 1928** - Stabilisation du programme de la discipline aux JO
- 2000** - Apparition des épreuves de plongeon synchronisé
- 2008** - La Chine rafle 7 titres olympiques sur 8

# Le plongeon

« Le choc culturel entre les plongeurs-nageurs et les plongeurs-gymnastes se produit à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. »

Les hommes se sont toujours adonnés, par pur plaisir, aux joies du plongeon, en mer, en rivière ou en lac. Pourtant, ce n'est finalement que dans le dernier tiers du XIX<sup>e</sup> siècle que plusieurs conceptions du plongeon sportif émergent en Europe. En France, le plongeon favorise avant tout des pratiques de nage sous-marine. En Angleterre, dès 1880, la discipline prend une orientation sportive qui consiste soit à parcourir la plus grande distance possible dans l'eau, sans mouvement, soit à s'élaner de hauteurs importantes dans une logique de l'exploit. Au même moment, Suédois et Allemands développent une conception dans laquelle les acrobaties et l'esthétique sont centrales, conformément à leur tradition gymnique. **Le premier ouvrage connu concernant le plongeon a d'ailleurs été publié en Allemagne en 1843.** Le choc culturel entre les plongeurs-nageurs et les plongeurs-gymnastes se produit à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, lorsqu'une délégation de plongeurs

suédois se rend en Grande-Bretagne et réalise plusieurs démonstrations qui débouchent sur la création de la première organisation de plongeon : « The Amateur Diving Association », en 1901.

En 1904, la discipline figure au programme des Jeux Olympiques de Saint-Louis et depuis 1908, le haut vol (plate-forme de 10 mètres, Ndlr) et le tremplin (1 et 3 mètres, Ndlr) n'ont jamais quitté le giron olympique. **Il faut néanmoins attendre les Jeux d'Amsterdam en 1928 pour que les épreuves se stabilisent définitivement.** Avant les JO néerlandais, une épreuve masculine de plongeon figurait aux programmes de 1912, 1920 et 1924 ; les premières compétitions olympiques différaient également en termes de hauteurs de plate-forme et de tremplin.

Aux Jeux de Sydney en 2000, deux nouvelles épreuves sont ajoutées, chez les messieurs comme chez les dames : le plongeon synchronisé haut vol et tremplin. Il s'agit d'épreuves dans lesquelles deux plongeurs ou

plongeurs quittent la plate-forme ou le tremplin en même temps et plongent simultanément. **Jusqu'en 1980, les Etats-Unis dominent la discipline, peut-être plus qu'aucun autre sport olympique, mais les Chinois, notamment via leur équipe féminine, vont progressivement contester la suprématie américaine.** Alors que l'Américain Greg Louganis, considéré comme le plus grand plongeur de tous les temps, était encore en activité, les plongeurs de l'Empire du Milieu vont parvenir à s'adjuger plusieurs victoires symboliques. Aujourd'hui, ils dominent largement la discipline. Aux derniers Jeux de Pékin, les Chinois ont ainsi raflé sept médailles d'or sur huit possibles. Seule l'épreuve du 10 mètres masculin leur a échappé, revenant à l'Australien Matthew Mitcham qui les a ainsi privé d'un grand schelem historique ! •

Adrien Cadot

(Sources : CIO, « Plongeurs dans l'histoire. L'invention du plongeon sportif avant la Première Guerre mondiale », de Thierry Terret)



# A la conquête de l'ouest



« Le club breton s'est doté de structures performantes en évitant l'écueil du gigantisme. »

## Club Nautique Brestois

Présidente : Fabienne Rybicki  
Date création : 1920  
Fondateur : M. Kerdraon  
Adresse : 10, rue du 18 juin 1940, 29 200 Brest  
Tél : 02.98.49.61.60  
Mail : cnbrest@wanadoo.fr  
Web : www.cnbrest.fr

Quintuple vainqueur de la Coupe du Futur, depuis 2000, le club breton n'est sûrement pas « à l'ouest » lorsqu'il s'agit de natation. Avec 1 100 licenciés recensés cette année, le CNB est comblé. « Nous n'en envisageons pas davantage : le club est arrivé à un seuil maximum », indique Morgan Dufour, entraîneur du pôle espoir. **Des chiffres stables, des nageurs régulièrement titrés, mais une histoire chaotique.** Fondé en 1920 sur les abords du port de commerce de Brest, le club dispose en 1924 d'un bassin formé par des radeaux de 25 mètres sur 15. Cela ne l'empêche pas d'être une école reconnue en plongeon, water-polo et natation, partageant avec Rennes la plupart des titres régionaux. **La Seconde Guerre mondiale va interrompre cette progression fleurissante. Ce n'est finalement qu'en 1965 que la cité portuaire inaugure sa première piscine couverte.** Depuis, le club breton n'a cessé de se faire connaître, bien représenté il est vrai par des athlètes emblématiques : Odile Bihan (JO de Moscou, 1980), Marianne Le Verge (JO d'Atlanta, 1996), Johan Le Bihan (JO de Sydney, 2000) ou Katarine Quelenec (JO de Sydney, 2000). Aujourd'hui, Charlotte Bonnet et Gilles Rondy, purs produits bretons, incarnent la réussite du CNB. Charlotte Bonnet a ainsi signé la meilleure performance française 14 ans sur 800 m nage libre (8'55''99) lors du meeting de Saint-Raphaël, le 27 février 2009. En mai dernier, elle a aussi réalisé les meilleurs chronos de sa catégorie d'âge sur 100 m (57''75) et 200 m (2'04''09). « C'est simple : au même âge, elle nage plus vite que Laure Manaudou », explique le vice-président du club brestois, Claude Pouliquen. « C'est vraiment l'un des grands espoirs bretons et nationaux. » **Quant à l'autre figure de proue du club, le nageur d'eau libre Gilles Rondy, il dispose d'un palmarès édifiant :** champion d'Europe 2006 du 25 km, multiple champion de France sur 25 km, meilleur chrono tricolore dans l'épreuve de la Traversée de la Manche. Pour encadrer ses meilleurs éléments et assurer la relève, le club breton s'est doté de structures performantes en évitant l'écueil du gigantisme. **Cinq piscines, des activités adaptées à tous les âges et un personnel compétent et motivé : « Nous sommes totalement tournés vers la natation », confie l'entraîneur du Pôle Espoir.** Les piscines de Fernand Buisson, Kerhallet et Recouvrance accueillent les 4-6 ans. Les 5-8 ans sont, eux, encadrés pour acquérir les bases fondamentales de la natation puis, de 6 à 8 ans, pour atteindre une autonomie aquatique complète. Les équipements de Recouvrance et Foch hébergent compétitions et entraînements des groupes élites.

« Les maîtres occupent aussi une bonne place au sein du club », ajoute Morgan Dufour. Ils sont 80 cette année et la convivialité y est de mise ! **Brest veut rester une structure à échelle humaine et privilégie la formation en continue des champions, sans négliger les études.** Le collège Jean Moulin accueille ainsi depuis 1987 les jeunes nageurs dès la 6<sup>e</sup> en filière sportive natation. Les 14 nageurs du pôle espoir bénéficient également de « facilités d'études » (aménagement scolaire, cours de soutien...). Preuve encore de son dynamisme, le club, à l'initiative des entraîneurs et plus particulièrement de Morgan Dufour, organise depuis trois ans le meeting de Natation du Grand Ouest, « Nat'Ouest ». Le club finistérien est décidément à la pointe ! •

Laure Dansart



Ph. DPPI/Guido Ganini

# Comment bien s'échauffer ?

L'échauffement est au sportif ce qu'est le marché au cuisinier : la base de sa recette. Pour l'athlète, l'échauffement constitue le ciment de sa performance. Mais de quoi s'agit-il exactement et comment bien s'échauffer ?

**L'échauffement, s'il fallait le résumer, est une préparation physique, technique et mentale.** Pour répondre à ces différents axes, il peut être structuré en trois parties : exercices généraux, étirements (réveil des chaînes musculaires) et exercices spécifiques, sur une durée moyenne de 20 minutes.

A

La première étape consiste à **élever la température corporelle afin de préparer son organisme à l'effort.** Le meilleur moyen est de se livrer à quelques contractions musculaires. En bref, il faut bouger !

**Conseils n°1 :** la corde à sauter, des déplacements courts ou une course sur place sont particulièrement recommandés car ils favorisent l'augmentation rapide de la température corporelle.

**Conseils n°2 :** la température croît plus rapidement si le corps est couvert. Évitez donc les échauffements en short et tee-shirt et privilégiez les joggings et sweat-shirts.



Ph. D.R.

B

La deuxième partie de l'échauffement vise à préparer le muscle en le sollicitant **de manière progressive jusqu'à son amplitude maximale** fonctionnelle et jusqu'à sa vitesse maximale de contraction.

**Conseils n°1 :** cette phase ne doit pas être trop longue, au risque de perdre une partie des effets obtenus dans la première partie.

**Conseils n°2 :** les étirements actifs doivent être ciblés vers les articulations directement concernées par l'activité qui va suivre (ex. : mouvements circulaires pour préparer épaules et pectoraux, des sauts jambes tendues pour les mollets...).



Ph. D.R.

C

La dernière partie de l'échauffement se compose d'exercices spécifiques (en tenant compte de vos faiblesses ou anciennes blessures) et de réglages techniques. **C'est l'étape transitoire entre l'échauffement et l'entraînement ou la compétition.**

**Conseils n°1 :** ne pratiquer que des exercices simples, parfaitement maîtrisés (important pour la concentration et la confiance en soi).

**Conseils n°2 :** augmenter progressivement l'intensité, jusqu'à atteindre le niveau d'activité qui suivra l'échauffement. Cela facilitera la transition avec l'entraînement ou la compétition.

## Conclusion

A la fin d'un échauffement réussi, vous devez commencer à transpirer, preuve que vos muscles sont prêts à répondre à l'effort, que la température de votre organisme a atteint un niveau adéquat.

Source : « Manuel pratique de l'entraînement », Jean-Luc Cayla et Rémy Lacrampe, Editions Amphora Sports.



# « Un geste préventif pour éviter les blessures »

Christophe Cozzolino, kinésithérapeute au sein de la FFN depuis 1987, nous fait partager son expérience de l'échauffement. Entretien.

**Christophe, quels sont les vertus de l'échauffement ?**

L'échauffement est un réveil musculaire, le moyen de préparer son corps à un effort. C'est aussi un geste préventif pour éviter les blessures. Mentalement, il marque le début de l'entraînement ou de la compétition. Aujourd'hui, lorsque les nageurs de l'équipe de France s'échauffent ils sont très concentrés, ils profitent de ce moment pour entrer dans leur course ou leur séance.

**Qu'est-ce qu'un échauffement réussi ?**

Cela dépend de l'athlète... En natation, les nageurs disposent d'échauffements personnalisés. Gainage, abdos, assouplissements, petits sauts groupés, les exercices sont souvent les mêmes mais ils sont adaptés au profil de l'athlète. Hugues Duboscq, par exemple, fait beaucoup de contractés-relâchés.

**En natation, à quel moment l'échauffement a récolté ses lettres de noblesse ?**

Il me semble que les nageurs se sont toujours échauffés, mais avec plus ou moins de rigueur selon les individus. C'est pourquoi nous avons décidé de programmer des échauffements en commun aux championnats d'Europe de Séville, en 1997, pour que cela devienne une véritable politique. Lors de cette échéance, je menais les échauffements et nous avons pu ainsi créer des fiches types destinées à toutes les catégories d'âges de la fédération.

**Les méthodes d'échauffement ont-elles leurs spécificités culturelles ?**

Il n'y a pas d'écoles échauffant des préceptes d'échauffement, mais on distingue néanmoins des traditions culturelles. Ainsi, les Américains s'appuient sur un travail physique individuel alors que les Anglais privilégient

les échauffements collectifs. Ils considèrent que c'est plus efficace en termes de dynamique de groupe. En France, c'est devenu un travail personnel. Les athlètes s'approprient l'échauffement selon leurs parcours, leurs faiblesses ou leurs petites blessures.

**La littérature abordant l'échauffement est particulièrement dense. Comment expliquez-vous l'attrait du grand public pour cette « mise en jambe » ?**

Il me semble que c'est à mettre en rapport avec le discours officiel sur le sport et la santé. L'échauffement constitue la base de la prévention pour éviter les blessures musculaires et les accidents cardio-vasculaires. Par ailleurs, je pense que dans nos sociétés le sport est devenu un phénomène de mode. Le grand public a pris conscience qu'il fallait entretenir son capital santé !

**Pour finir, quels conseils donneriez-vous pour réaliser un bon échauffement ?**

Deux aspects me semblent essentiels. D'abord la notion de progression dans l'échauffement. Il est capital de finir



sur des exercices très athlétiques, par exemple des sauts groupés. Enfin, un échauffement efficace est un échauffement à l'issue duquel vous commencez à transpirer. Cela démontre que la température de votre corps a bien augmenté et que vous êtes prêt pour réaliser un effort •

Recueilli par Adrien Cadot

Les nageurs disposent d'échauffements personnalisés.



Ph. D.R.

# Piscine « Haute qualité environnementale® »



Ph. Anne Thomès/Mairie de Paris

Le bassin de 25 mètres du centre sportif Alfred Nakache à Paris.

Le centre sportif Alfred Nakache est un projet pilote pour la démarche « Haute qualité environnementale® » (HQE) par le Centre scientifique et technique du bâtiment (\*).



Ph. Anne Thomès/Mairie de Paris

Le samedi 11 avril, le complexe sportif Alfred Nakache (cf. encadré) a ouvert ses portes dans le 20<sup>e</sup> arrondissement de Paris. Un nouvel équipement de pointe qui regroupe une piscine de 25 mètres, un bassin d'apprentissage de 12,5 mètres, une pataugeoire dont l'eau est traitée à l'ozone, mais aussi des salles de sport (arts martiaux, fitness, danse...) et un espace forme et bien-être. **Une structure ambitieuse qui constitue également une opération pilote pour la démarche « Haute qualité environnementale® » (HQE) par le Centre scientifique et technique du bâtiment (\*).**

Dès l'amorce du projet, l'établissement a fait l'objet d'une importante concertation avec les élus locaux, les associations (elles sont plus de 60 à animer les lieux) et les architectes Patrick Berger et Jacques Anziutti. « *L'implantation et l'organisation du bâtiment ont été au centre de nos priorités dès le début* », rappelle Patrick Berger. « *L'hygiène et l'acoustique ont présidé au choix des matériaux, poursuit l'architecte. Dès le départ, nous avons cherché des matières adéquates. L'inox permet ainsi de réduire les joints où la présence microbienne est souvent importante. Pour l'acoustique nous avons privilégié des panneaux en fibre de verre perforés qui offrent un confort incomparable.* » Une manière de préserver les riverains et les baigneurs. Par ailleurs, la conception du complexe sportif Alfred Nakache se révèle particulièrement économe en énergie. « *Les salles de sport étant placées au dessus du bassin, la chaleur est conservée plus longtemps* », observe Patrick Berger. Quant aux calories contenues dans l'air chaud évacué elles sont récupérées grâce à un système en double flux. A l'heure où le développement durable est devenu une préoccupation majeure de notre

## Hommage à Alfred Nakache !

Alfred Nakache est né le 18 novembre 1915 à Constantine (Algérie). Champion de France du 100 m nage libre à six reprises et détenteur du record du monde du 200 m papillon en 1941, il a participé aux Jeux Olympiques de Berlin (1936) et de Londres (1948). Il fut déporté à Auschwitz en janvier 1944. Après guerre, il s'installa à Toulouse et devint professeur d'éducation physique à la Faculté de droit. De nombreux bassins français portent son nom, dont la piscine municipale de Toulouse et plus récemment la piscine de Gentilly à Nancy ou celle du 20<sup>e</sup> arrondissement de Paris. En 1993, le *Meeting international Alfred Nakache* est créé en son honneur. Alfred Nakache est décédé le 4 août 1983 alors qu'il nageait dans le port de Cerbère, effectuant son kilomètre quotidien de natation.

vie quotidienne, le projet pilote du complexe Alfred Nakache devrait se pérenniser ! •

Adrien Cadot

(\* La Haute qualité environnementale ou HQE est un concept datant du début des années 1990 qui vise à améliorer la conception ou la rénovation des bâtiments et des villes en limitant le plus possible leur impact environnemental. Ces démarches qualitatives complètent les anciens labels officiels Haute performance énergétique (HPE 2005 et HPE EnV 2005).

## Le complexe sportif Alfred Nakache

Adresse : 4-12, rue Denoyez  
75 020 Paris

Métro : Belleville (ligne 2 & 11)

Entrée : 3 € ou 1,70 € en tarifs réduits

Infos : [www.mairie20.paris.fr](http://www.mairie20.paris.fr)



## Piscine modulaire : votre espace loisirs clé en main



Votre collectivité a besoin d'une aire de loisirs aquatiques respectant l'environnement ?

GTM Bâtiment, partenaire de la FFN, vous propose un concept de piscine modulaire totalement adaptable aux besoins des collectivités et répondant à toutes ses attentes sportives, ludiques et de détente.

### Un concept modulaire pour une piscine sur mesure

Le bâtiment d'environ 2 000 m<sup>2</sup> vous laisse une liberté totale d'aménagement des volumes intérieurs indépendants et modulables selon les usages souhaités. Autour d'un minimum de 700 m<sup>2</sup> de bassins, également modulables pour faire cohabiter tous les publics, s'organisent hall d'accueil, bureaux, locaux techniques, vestiaires, douches, sas intermédiaires... Vous avez également le choix de vos façades.



### Un concept respectueux de l'environnement

La piscine modulaire s'inscrit dans une démarche environnementale (usage de matériaux à faible empreinte écologique, technologies modernes d'économie d'énergie,...).

### GTM Bâtiment vous aide à monter l'opération globale et vous accompagne pendant toute la durée de votre projet

Le coût global de la piscine intègre la prise en charge de votre projet de A à Z : conception, financement, construction, maintenance et gros entretien-renouvellement. Une véritable solution clé en main sous forme de contrats type Partenariat Public Privé (PPP). Ce montage permet de maîtriser chaque année les coûts de maintenance et de fonctionnement.

### Une piscine modulaire en 2 ans seulement

GTM Bâtiment s'engage sur les délais de réalisation : moins de 2 ans sont nécessaires entre le lancement de la programmation et l'ouverture de la piscine au public.

### Contact :

GTM Bâtiment  
61, avenue Jules Quentin - 92730 Nanterre Cedex  
Tél : 01 46 95 70 58



# Virginie Dedieu

Virginie Dedieu, née le 25 février 1979 à Aix-en-Provence, est la plus grande championne de natation synchronisée. Multiple championne de France et d'Europe, elle est la seule synchro de l'histoire à avoir décroché trois titres mondiaux en solo (Barcelone 2003, Montréal 2005 et Melbourne 2007). L'Aixoise a également glané une médaille de bronze aux Jeux Olympiques de Sydney en duo avec Myriam Lignot. Alors qu'elle avait annoncé sa retraite sportive après son deuxième titre mondial en 2005 (pour poursuivre des études d'architecture intérieure et de design, Ndlr), elle est revenue à la compétition pour remporter un troisième titre consécutif en 2007.



Ph. DPPI/Vincent Curutchet

« J'aimerais rencontrer Zidane »

#### Dernier film vu ?

Au cinéma, je crois que c'est « La même » avec Marion Cotillard. C'était pendant ma préparation pour les championnats du monde de Melbourne (mars 2007, Ndlr). Je m'en rappelle très bien, mon copain était venu me voir à l'Insep et on avait décidé d'aller au cinéma pour souffler.

#### Dernier livre lu ?

Je lis beaucoup de magazines d'architecture, notamment « A vivre » que je trouve à la fois technique et artistique. En roman, j'ai relu il n'y a pas très longtemps « Le petit prince » de Saint-Exupéry. Je l'emmenais souvent avec moi en compétition, ce n'était pas vraiment un gris-gris mais j'aimais bien pouvoir le relire et m'en inspirer.

#### Votre album préféré ?

J'écoute beaucoup de choses différentes... Ben Harper, Muse, mais aussi Tété en musique française. Musicalement je le trouve très fort et ses textes sont fouillés.

#### Dernier fou rire ?

Avec Dima, mon bébé, lorsque

son père Jérémie, allergique, éternue à répétition. C'est à mourir de rire de le voir s'esclaffer...

#### Votre péché mignon ?

Il y en a beaucoup car je suis gourmande... J'hésite entre trois : les crêpes au sucre, les glaces et le foie gras !

#### Un plat que vous ne pouvez pas avaler ?

Les choux-fleurs cuits... Je ne peux pas du tout en manger.

#### Votre passe-temps favori ?

Nager... Je nage moins qu'avant mais quand l'opportunité se présente j'en profite. En général, je fais des longueurs, mais je suis obligée de faire des figures de synchro.

#### A part la natation, quel sport appréciez-vous ?

J'adore le plongeon, le tennis, l'escrime, la gymnastique, le patinage et la danse. Les sports artistiques me parlent beaucoup parce que je m'y retrouve, sinon je m'intéresse à la tactique et à la technique.

#### Quelle personnalité aimeriez-vous rencontrer ?

J'aimerais rencontrer Zidane, il m'intrigue. Comme moi il est timide et il a su parfaitement gérer l'extra-sportif et le côté people sans que cela n'interfère dans sa carrière.

#### Qu'auriez-vous fait dans la vie si vous n'aviez pas été nageuse synchro ?

J'aurais été architecte ou

danseuse. Plus jeune, à 8 ans, j'avais le choix entre la synchro et la danse classique. Finalement, j'ai fait le choix de la synchro car j'étais déjà championne de France mais j'ai vraiment hésité à entrer à l'Opéra.

#### Si vous gagnez au loto, vous achetez quoi ?

Je fais construire des maisons et je les aménage. En général, je suis plutôt orientée architecture contemporaine. Le mélange entre éléments épurés et matériaux classiques, comme la pierre, m'intéresse vraiment. Mettre les deux en valeur sans les dénaturer constitue un challenge très excitant.

Recueilli par Adrien Cadot

# 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<sup>e</sup> 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 RénovAction, 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.chilien@myrthapools.com  
Bordeaux : manuel.mongrand@myrthapools.com