

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnotation.fr

Rencontre

➤ Cesar Cielo, confidences d'un champion du monde page 18

Événement

➤ La Nuit de l'Eau en images page 22

Nat'course

➤ Qui pourra battre Alain Bernard ? page 28

« France » 2010 Face à la pression

Pour **Cyril Moré**
changer l'énergie
c'est atteindre des sommets.



Cyril Moré, membre du team EDF® participe aux Jeux Paralympiques de Vancouver du 12 au 21 mars.

Après ses titres de champion paralympique en escrime, Cyril Moré, chargé d'affaires à la Direction de la Production d'EDF et membre du Team EDF®, relève un nouveau défi en ski alpin à Vancouver. L'ensemble des salariés du groupe EDF lui souhaite bonne chance. edf.com



CHANGER L'ÉNERGIE ENSEMBLE

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

Édito



→ **Fédérer pour exceller**

Fédérer c'est rassembler autour de projets et de valeurs. Exceller c'est (vouloir) atteindre la perfection. Fédérer pour exceller, telle est notre ambition. Partager celle-ci c'est donner un sens commun à nos projets pour qu'ils s'inscrivent dans le cadre de cette vision de l'excellence avec la volonté de rester une grande nation de la natation.

Fédérer pour exceller c'est donc construire, développer cet incontournable lien pour répondre efficacement aux évolutions de notre sport et de nos institutions. C'est rendre toujours plus efficace, plus opérationnel, plus productif l'ensemble de nos actions, considérant que ces dernières sont des moments privilégiés d'échanges pour valoriser cette ambition fédératrice et mobilisatrice de nos succès futurs.

Et c'est dans un contexte d'exigences, multi-niveaux et multi-secteurs, que nous devons situer notre démarche. Celle qui nourrit, enrichit et développe cet engagement passionné au regard des responsabilités qui nous incombent.

Ainsi, être acteur d'un mouvement fédéral c'est inscrire son action au regard de responsabilités qui toutes concourent à la construction du chemin vers l'excellence. Dès lors, celui-ci pose l'identification des responsabilités à assumer pour chaque acteur pour atteindre les objectifs fixés.

C'est pourquoi nous posons trois niveaux de compétences. Celles exclusives, assumées par des acteurs-décideurs ; celles partagées qui s'appuient sur une organisation fonctionnelle et opérationnelle favorisant l'émergence de réflexions autour d'orientations connues ; celles déléguées qui visent à rendre autonomes les acteurs dans leurs actions quotidiennes.

En effet, aujourd'hui, dans un contexte pouvant parfois prêter au pessimisme, même si, nous en conviendrons l'excellence ne peut se nourrir de cet état, il est de notre devoir de structurer nos modèles, nos représentations, nos organisations pour mieux (se) responsabiliser.

Ainsi, fédérer pour exceller c'est également appréhender notre modèle fédéral comme interdépendant et respectueux des relations entre ces niveaux de responsabilités pour optimiser les engagements de chaque acteur.

On pourrait bien entendu avoir une autre vision de l'action responsable. Mais la définir ainsi, c'est garantir cette volonté d'unité permettant de renforcer durablement notre excellence, en créant du lien, du désir, de la motivation.

C'est pourquoi, une Fédération perçue comme un ensemble est porteuse de repères, de valeurs, d'une culture qui permettent d'ajuster en permanence le curseur sur les plans humain, sportif et institutionnel.

Cette vision est une valeur ajoutée dans un environnement aujourd'hui de plus en plus mondialisé, médiatisé et où le rapport à l'argent est souvent trompeur. Ainsi, une fédération doit rester garante de cette nécessaire union mobilisatrice d'énergies qui favorise la dynamique humaine, celle qui n'a pas d'âges, pas de limites à ses projets et ses ambitions, celle qui fédère pour exceller.

Christian Donzé,
Directeur technique national

N°117

Sommaire



18 Rencontre

Cesar Cielo, un Brésilien au sommet du sprint

Double champion du monde des 50 et 100 m nage libre à Rome, l'été dernier, le Brésilien Cesar Cielo a accepté de répondre aux questions de *Natation Magazine* en exclusivité. L'occasion de découvrir un athlète hors-normes, un passionné de natation et jeune homme enjoué et charmeur.



Frédérick Bousquet

28 Nat'course

Qui pourra détrôner Alain Bernard ?

Depuis la retraite de Laure Manaudou, Alain Bernard est la star de la natation française. Une brillante réussite qui attise l'appétit de ses rivaux tricolores. Ils sont en effet une petite poignée à lorgner sur les lauriers du champion, prêts à dégainer au moindre faux pas du « grand requin blanc ».



36 Dossier

Face à la pression

Qui n'a jamais été confronté à la pression ? Le stress en compétition n'a rien de honteux ou de scandaleux. Il s'agit simplement d'un mécanisme d'adaptation qu'il faut apprendre à maîtriser pour performer. Tentatives d'éclaircissement d'un sujet encore tabou dans le sport de haut niveau.

Et aussi...

- 04 Brèves
- 07 Au four & au bassin
- 08 Le chiffre du mois
- 08 Agenda
- 09 A Lire
- 10 Vie fédérale
- 12 Actu - Meeting international de Nancy
- 14 Actu - Championnats de France des jeunes de plongeon
- 16 Actu - Sous l'eau, c'est beau
- 22 Événement - La Nuit de l'Eau en images
- 26 Maîtres - Championnats de France d'hiver
- 27 Interview - Les maîtres « un exutoire au stress »
- 32 Interview - Fred Bousquet : « Maintenant il faut confirmer »
- 34 « France 2010 » - L'ombre d'un doute
- 39 Pratique - Comment gérer la pression en compétition ?
- 42 Découverte - Roland Fuentès, écrivain aquatique
- 44 Un peu d'Histoire - La natation à l'école
- 45 Mon club - Orléans Sport Aquatique
- 46 Conseils - Comment préserver sa peau ?
- 48 Ecol'eau - Les bons gestes pour économiser l'eau
- 49 Quizz - Êtes-vous ecol'eau ?
- 50 Hors lignes - Chloé Willhelm

→ Menaces sur les Jeux du Commonwealth

Stéphanie Rice, l'Australienne championne olympique (3 médailles d'or à Pékin) et plusieurs de ses compatriotes pourraient ne pas participer aux Jeux du Commonwealth qui auront lieu en octobre, à New Delhi (Inde). En effet, des dirigeants du groupe terroriste Al-Qaïda ont déclaré « être prêts à commettre des attentats pendant la Coupe du Monde de Hockey sur Gazon, les matches de cricket et les Jeux du Commonwealth ». Des déclarations publiées dans le Sydney Morning Herald et le Press Trust of India que le ministre australien des Affaires étrangères, Steven Smith a confirmé : « Ces menaces sont prises au sérieux, et la sécurité devra être assurée pour qu'on ne déplore aucune victime. La participation aux Jeux sera laissée à la discrétion de chaque athlète ».

→ Adeline Martin accidentée

L'Antiboise Adeline Martin, spécialiste du 400 m 4 nages, 200 m brasse et 200 m nage libre, a été victime d'un accident de scooter le 18 mars dernier. Elle souffre de trois fractures (tibia, fémur et péroné) mais devrait, selon son entraîneur Denis Auguin, sortir rapidement de l'hôpital pour être transférée dans un centre de rééducation à Cagnes-sur-Mer. Grâce à sa bonne condition physique, elle ne devrait pas être éloignée des bassins plus de trois mois. Toute l'équipe de *Natation Magazine* lui souhaite un prompt rétablissement.

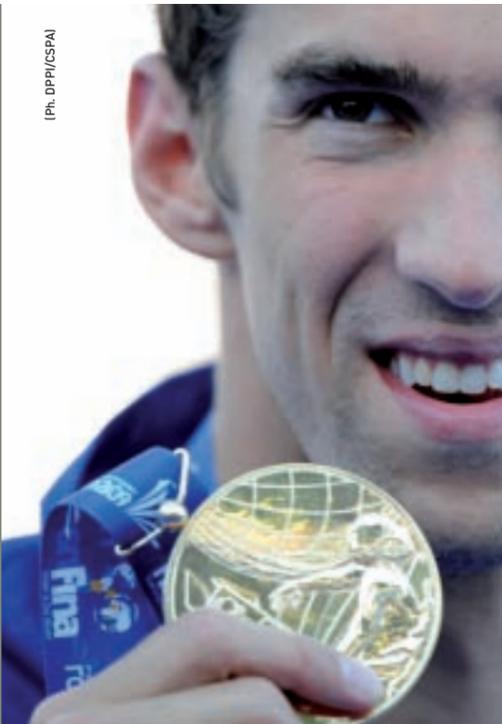
→ Fin de saison pour Fabre

Victime d'un accident de ski le 29 janvier, la saison de Margaux Fabre « semble fortement compromise », selon son entraîneur Richard Martinez. Dans sa chute, la nageuse de Canet 66, âgée de 17 ans, s'est fracturée la clavicule et deux côtes avec un pneumothorax. Elle a été opérée à Perpignan début février. « Il faut essayer de positiver. On espère que cela lui permettra aussi de faire le point et qu'elle en profitera pour effectuer une remise à niveau sur le plan scolaire, histoire d'aborder sereinement la saison prochaine », explique son coach à Font-Romeu. La championne d'Europe junior du 200 m nage libre ne défendra donc pas ses chances lors des « France » à Saint-Raphaël, qualificatifs pour les championnats d'Europe à Budapest.

→ Water-polo : coupe de France des régions

La prochaine coupe de France des régions de water-polo, pour les 13 ans et moins, se tiendra à Cambrai du jeudi 8 au mercredi 14 juillet 2010.

(Ph. DPPPI/CSPA)



Phelps ambassadeur des JO de la jeunesse

Michael Phelps, superstar de la natation mondiale, est devenu en février le premier ambassadeur officiel des Jeux Olympiques de la Jeunesse (JOJ). **Seize fois médaillé olympique, l'Américain, en visite à Vancouver pour se plonger dans l'ambiance des Jeux d'hiver, apportera son soutien aux JOJ en encourageant la participation des jeunes à travers le monde.** Pour Phelps, « les Jeux Olympiques de la Jeunesse sont une excellente initiative, non seulement pour les athlètes qui vont y participer, mais aussi pour ceux que cet événement poussera à faire du sport et à devenir plus actifs ». Le président du CIO, Jacques Rogge, a pour sa part déclaré : « **Nous sommes enchantés que Michael soutienne le lancement des Jeux de la Jeunesse. Les préparatifs de la toute première édition vont bon train et le CIO attend avec impatience d'accueillir les 3 600 athlètes à Singapour cet été.** Les tout premiers Jeux Olympiques de la Jeunesse se tiendront à Singapour du 14 au 26 août.

Coughlin de retour !

Après un an et demi pause, Natalie Coughlin, triple championne olympique, a renoué avec la compétition le 4 mars à l'occasion du Grand Prix d'Austin (Etats-Unis). **L'Américaine de 27 ans n'avait plus participé à une épreuve depuis les Jeux Olympiques de Pékin (août 2008) où elle avait empoché quatre médailles** (or sur 100 m dos, argent avec le relais 4x100 m nage libre et bronze sur 100 m nage libre et 200m 4 nages).

Le « Cube d'eau » rouvrira en juillet

Edifié pour accueillir les épreuves de natation des Jeux Olympiques de Pékin en août 2008, le Centre national de natation, plus connu sous le nom de « Water Cube », rouvrira ses portes en juillet 2010 après avoir été remodelé, a annoncé le gestionnaire du centre le 2 février. **A l'issue des JO, le « Cube d'eau » avait été quelque peu laissé à l'abandon. Il aura fallu attendre de longs mois pour que la ville de Pékin se décide enfin à l'adapter au grand public.** Ainsi, la surface des zones ouvertes au public chinois augmentera de 20 %. Un parc aquatique comprenant des équipements de ski nautique de niveau mondial va également voir le jour. Et si les anciennes piscines destinées à la compétition n'ont pas été détruites,



(Ph. DPPPI/CSPA)

une partie des places temporaires ont été démolies pour élargir la capacité d'accueil. **En revanche, pas de changement de prix. Le billet d'entrée au Centre national de natation restera toujours fixé à 30 yuans lors de la réouverture.**

EUROSPORT



LIVE CHAMPIONNATS DE FRANCE DE NATATION À ST RAPHAËL
DU 13 AU 18 AVRIL



EUROSPORT EST DISPONIBLE SUR CANALSAT, LE CÂBLE, LA TNT & LES TELEPHONES MOBILES
Eurosport France (SAS) RCS TVA FR 27 342 965 712



→ Foster : encore un come-back ?

A 40 ans, le Britannique Mark Foster pourrait plonger une nouvelle fois pour les Jeux du Commonwealth qui auront lieu en Inde au mois d'octobre. « *Pourquoi pas ? Je n'ai jamais nagé en Inde, ce serait amusant* », a déclaré le spécialiste des compétitions en petit bassin. Champion du monde 1999 à Hong-Kong sur 50 m papillon et 50 m nage libre, puis en 2004 sur 50 m nage libre à Indianapolis, Foster a pris sa retraite en 2006 à l'issue des championnats d'Europe à Budapest. Un premier retour avant les JO de 2008 lui avait ouvert les portes de l'équipe britannique dont il était le porte drapeau lors de la cérémonie d'ouverture.

→ Eau libre : les filles en trombe

Deux records nationaux féminins du 5 km indoor (14 et 15 ans) sont tombés le 21 février au cours de la journée interrégionale Sud à Antibes (Alpes-Maritimes). La Marseillaise Camille Amardeilh a battu le record de France du 5 km (15 ans) en 1h01'08"16 tandis que dans le même temps Tiffany Pou (CN Antibes) s'offrait la référence 14 ans en 1h02'55"96.

→ Meeting de Paris

Après deux éditions concluentes, le Neptune Club de France organise la troisième édition du « Meeting de Natation de la Ville de Paris » les samedi 5 et dimanche 6 juin prochain à la piscine George Vallerey (Paris). Ouvert à tous les nageurs licenciés dans une fédération européenne reconnue par la LEN, la compétition labellisée par la FFN se disputera en bassin olympique. Plus d'infos : coach.neptunecfd@gmail.com.

→ Le saviez-vous ?

La journée mondiale de l'eau a été créée en 1992, par l'ONU. Tous les 22 mars, elle est célébrée sur un thème différent. Si l'année 2009 était consacrée aux eaux transfrontalières, 2010 s'ouvre sur l'ère d'une eau propre pour un monde sain. L'occasion de faire passer des messages sur la qualité de l'eau et son importance pour les écosystèmes et le bien-être de l'humanité, en encourageant les gouvernements aussi bien que les individus à s'engager. Ainsi, depuis trois ans maintenant, la FFN et l'Unicef s'associent pour organiser la « Nuit de l'eau » et contribuer à cet événement citoyen.

Thorpe au bord de la faillite ?



(Ph. DPP/ Franck Faugere)

L'Australien Ian Thorpe, quintuple champion olympique de natation, a subi les conséquences de la crise économique mondiale, mais il espère parvenir à maintenir ses affaires à flot. **Âgé de 27 ans, Thorpe, qui a pris sa retraite sportive en 2006, a expliqué avoir connu des problèmes de trésorerie après avoir mis un terme à plusieurs contrats publicitaires lucratifs pour pouvoir se concentrer sur ses études.** « *Durant ma carrière sportive, l'une de mes forces a été ma capacité à rebondir après un coup dur* », a déclaré Thorpe début février, soulignant que sa banque l'avait aidé à restructurer ses affaires. **Pour faire face, l'Australien, qui suit des études de linguistique et de psychologie, a décidé de consacrer moins de temps à ses études pour pouvoir suivre davantage ses affaires et les œuvres de charité auxquelles il s'intéresse.**

Combinaisons : les temps sont durs en Espagne

Rafael Munoz, qui s'entraîne depuis plusieurs saisons au Cercle des Nageurs de Marseille, a affirmé début janvier dans la presse espagnole qu'il ne redoutait pas le retrait des combinaisons. Munoz s'est même montré satisfait de sa préparation hivernale en grand bassin. Néanmoins, c'est bien avec quelques kilos en trop qu'il s'est présenté, fin février, aux championnats d'Espagne des Régions sur 50 m papillon. **Recordman du monde de la spécialité sous le règne des combinaisons miracles (22"43), le Marseillais d'adoption s'est adjugé la course en 24"85, à plus de deux secondes de sa meilleure performance.** « *Les résultats assez faibles s'expliquent par le fait que l'on se trouve toujours en période de préparation et beaucoup ne sont pas encore au point. Et jusqu'aux championnats d'avril, il sera trop tôt pour tirer des conclusions* », a expliqué Toni Codina, directeur technique de la



(Ph. DPP/ Julien Crosnier)

Fédération catalane de natation. « *On a trompé les nageurs, ce sont eux les victimes. Ce sport, ce n'est pas comme l'athlétisme. La moyenne de l'élite se compose de gens assez jeunes, souvent peu mûrs, qui vivent des sensations. Il s'agit maintenant de leur apprendre à vivre avec des sensations bien différentes.* »

La recette du mois
Au four & au bassin

Poêlée de calamars à la tomate

Quantité : 4 personnes
Difficulté : facile
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients

- Lamelles de calamars
- Une boîte de tomates pelées épépinées
- 3 oignons
- 4 à 5 brins de persil frais
- 1 brin de thym
- 3 feuilles de lauriers
- Sel fin
- Poivre du moulin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Recette

Émincer l'oignon finement. Enfermer les aromates dans une gaze que vous refermez avec du fil de cuisine (ne pas couper le fil trop près de la gaze et laisser un grand fil dépasser. Cela permettra de retirer plus facilement après cuisson). Mettre l'huile à chauffer dans une sauteuse. Faire suer les oignons, puis ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition, puis baisser et couvrir au ¾. Laisser mijoter pendant environ 1 heure en remuant régulièrement.

Conseil : cette sauce se conserve parfaitement au congélateur, n'hésitez pas à la préparer en plus grande quantité, vous en ressortirez un petit pot quand vous en aurez besoin.

Quand la sauce est chaude, y ajouter les lamelles de calamars et couvrir. Laisser ensuite cuire à feu doux pendant environ 10 minutes.



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

Cinéma : « Le voyage extraordinaire de Samy »

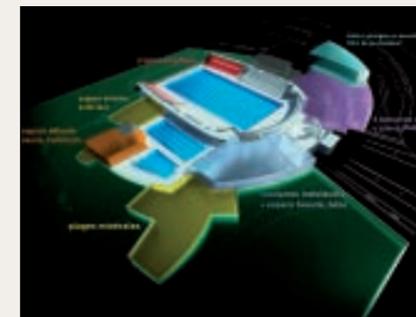


(Ph. D. R.)

Le nouveau film du maître de l'animation Ben Stassen, « Les aventures de Samy », sortira sur nos écrans le 11 août. **Les premières images de ce film en 3D, réalisé par l'un des papes de l'animation sont impressionnantes.** Littéralement plongé dans l'univers de Samy, une petite tortue des mers, le spectateur aura l'occasion de découvrir tous les océans de la planète. Car l'histoire de Samy dure 50 ans : la durée du périple des tortues qui parcourent le monde avant de retrouver la plage qui les a vues naître. Une histoire riche en suspense (Samy trouve et perd l'amour de sa vie), en rires (les tortues ne manquent pas d'humour) et en action (Samy et Ray, son meilleur ami, vont devoir faire face à tous les dangers)... **mais aussi une dimension écologique, puisque le film, initialement titré « Around the world in 50 years » fait de Ray et Samy les observateurs privilégiés de la façon dont l'homme affecte la planète.** On sait déjà qu'Olivia Ruiz et Ely Semoun ont accepté de prêter leur voix. Une super star française est pressentie pour la voix de Samy, mais pour l'heure, chut... c'est un secret !

Equipement : Dijon a vu grand

Le 1^{er} mai, l'agglomération du Grand Dijon ouvrira sa nouvelle piscine olympique. **Avec 1 650 m² de surface d'eau, trois bassins (dont un de 50 mètres) et une fosse à plongée de 20 mètres de profondeur, c'est un centre nautique d'excellence qui voit le jour.** Doté également de 1 500 places spectateurs, le bassin olympique fait figure de mastodonte. « *Dès l'ouverture, nous comptons organiser le plus vite possible un championnat de France* », a déclaré Daniel Planche, président du Comité régional. « *Une très belle compétition sur 8 jours. Et pourquoi pas une compétition européenne, seuls 2 ou 3 stades en France répondent au cahier des charges de la Ligue Européenne : capacité d'accueil du public, bassin d'échauffement et de récupération.* »



(A. Sym)

→ **Synchros japonaises pas vernies**
Le Pays du soleil levant a interdit à leurs nageuses synchro de se vernir les ongles de manière trop voyante ou de se teindre les cheveux. Une nouvelle règle qui prévoit également d'interdire les piercings, la consommation d'alcool ou encore de se rendre dans la chambre des autres athlètes dans l'enceinte des camps d'entraînements. La raison ? Éviter que les athlètes japonais ne ressemblent plus à des stars qu'à des sportifs. Désormais, ceux qui ne respecteront pas ces règles de bienséance s'exposeront à un bannissement à vie des compétitions sportives... c'est ce qui s'appelle être mené à la baguette !

→ 2 200 euros la demi-heure de piscine !

Il arrive fréquemment que les nageurs utilisent le code de leur carte bleue pour leur casier électronique de piscine. Pas étonnant donc que Philippe, un Liégeois, fasse de même en allant nager à sa pause déjeuner, à 13h30. Une petite demi-heure de natation plus tard, il reprend ses affaires et retourne travailler. Le soir, en regardant ses comptes, surprise ! 2 200 euros ont été retirés de son compte, à 13h32, 13h33, 13h34 et 13h36... Le voleur, ayant sans doute repéré le code, a profité de l'absence de sa victime pour ouvrir le casier, volé les cartes bancaires, refermé le vestiaire, avant de se précipiter au premier distributeur de billets. Un conseil : mieux vaut utiliser la date de naissance de sa grand-mère !

→ A l'Est, du nouveau

Les trois premières pierres du futur Centre d'entraînement à la natation sportive de haut niveau ont été posées le 26 février dernier à Mulhouse. Une construction qui prévoit un bassin en plein air et des installations couvertes que Lionel Horter qualifie d'« *unique en France* ». « *C'est un nouveau challenge, une nouvelle vie pour le MON, pour Mulhouse mais aussi pour la natation et tout le sport français qui commence* », a expliqué le président du MON, Laurent Horter. Un projet qui aura pour vocation de « *détecter et former l'élite de la natation française dès 2011* ».

→ Insolite

Selon un sondage conduit par la société Hurun, le voyage, la natation et le golf sont les trois loisirs favoris des Chinois aisés. Deux ans après les Jeux Olympiques de Pékin, les huit médailles d'or de Michael Phelps, très populaire dans l'Empire du Milieu, ont donc fait des émules.

→ **Le CIO ne cherche pas le Nobel**
Jacques Rogge, le président du CIO, a jugé incongrue la proposition de briguer le Prix Nobel de la paix. « On ne demande pas une récompense, même si on ne la refuse pas non plus. Faire une campagne diplomatique ou une campagne de lobbying ne correspond pas à l'esprit de cette institution. Si quelque chose de ce genre arrive, très bien. Mais nous n'allons pas agir dans ce sens », a répondu Jacques Rogge. Pas de lobbying, mais quoiqu'il en soit, Willi Lemke, conseiller spécial des Nations Unies pour le sport, a déclaré que le CIO serait un candidat sérieux pour le Prix Nobel. Le CIO prononce à chaque ouverture des Jeux Olympiques, une Trêve Olympique, demandant la cessation des hostilités à travers le monde durant la durée des Jeux.

→ **Jeux Nationaux du Sport d'Entreprise**

Après Clermont-Ferrand en 2004, Montpellier en 2006 et La Rochelle en 2008, la Fédération Française du Sport d'Entreprise organise la quatrième édition des Jeux Nationaux du Sport d'Entreprise, du 12 au 16 mai 2010, à Ajaccio. Une compétition multisports qui rassemble plus de 2 000 athlètes issus de 30 disciplines dont la natation. L'accueil des participants est prévu dans un « village olympique » et l'organisation des compétitions répartie dans chacune des communes de l'agglomération. Plus d'informations sur le site de la FFSE : www.ffse.fr.

→ **Magnini en forme**

Les 13 et 14 mars, à Berlin, Filippo Magnini a prouvé que le changement de réglementation liée aux combinaisons lui serait peut-être favorable. L'Italien, ancien double champion du monde du 100 m (2005, 2007), a signé un convaincant 49''32 dans une hiérarchie pour l'instant dominée par le Brésilien Cesar Cielo, champion du monde en titre (49''13).

→ **Erratum**

Dans le dernier numéro de *Natation Magazine*, nous avons oublié de mentionner le nom de la nageuse synchro illustrant l'article de la rubrique « Vie fédérale » page 10 intitulé : « La synchro s'embellit ». Il s'agit de Judith Martin, du club des Nymphéas de la Malmaison, qui est également double championne de France N1 en duo. Toutes nos excuses.

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

> **Le Chiffre du mois**

49''64



Soit le temps à réaliser en séries du 100 m nage libre des championnats de France de Saint-Raphaël pour les sprinters qui ambitionnent de se qualifier aux Euros à Budapest, cet été. Une première étape à franchir avant les demi-finales où les nageurs tricolores devront cette fois s'acquitter d'un chrono de 49''10. **En finale, comme l'a annoncé le directeur technique national Christian Donzé en octobre 2009 (cf. page 34), les candidats à l'aventure hongroise devront impérativement se glisser dans le quatuor de tête !** A l'heure où nous bouclons ce magazine, le mercredi 24 mars, seuls quatre tricolores ont réussi à descendre sous les 49''64 demandés en séries des « France » 2010 : Fabien Gilot (49''38), Frédéric Bousquet (49''44), Yannick Agnel (49''55) et le champion olympique de l'épreuve reine Alain Bernard (49''58). **Sur la scène mondiale, Eamon Sullivan s'est montré le plus rapide en signant 48''52 en finale du 100 m des championnats d'Australie le 20 mars. Pour l'heure, il est le seul à être descendu sous les 49 secondes.** Autant dire que les prochains championnats de France de Saint-Raphaël s'annoncent corsés pour les costauds de l'équipe de France !

AGENDA

9-11 avril

Nat' course : Championnats N2, Nîmes (Gard)

11-18 avril

Nat' course : Championnats de France élite (50 mètres), Saint-Raphaël (Var)

20 avril

Water-polo : Sixième match des éliminatoires de la World League messieurs 2010 (zone Europe), Montpellier

22-25 avril

Nat' course : Championnats de France des jeunes (14-20 ans), Rennes (Ille-et-Vilaine)

28 avril-2 mai

Nat' synchro : Championnats open du Canada, Charlottetown (Canada)

29 avril-2 mai

Plongeon : Meeting international Lambertz

(A, B et juniors), Aix-la-Chapelle (Allemagne)

1er mai

Eau libre : Championnats de France du 5 km indoor, Troyes (Aube)

1er - 2 mai

Nat' course : Tournoi Multinations juniors, Novara (Italie)

2 mai

Eau libre : Cinquième étape de la coupe de France 2010, Sinnamary (Guyane)

2-5 mai

Nat' synchro : Championnats du Japon open, Tokyo (Japon)

6-9 mai

Nat' synchro : Championnats de France toutes catégories national, Sète (Hérault)

7-9 mai

Nat' course : Championnats de France individuels FFSU, Dijon (Côte-d'Or)

14-15 mai

Nat' course : Coupe des régions minimes et cadets Jean-Pommat, Saint-Malo (Ille-et-Vilaine)

13-16 mai

Nat' synchro : Championnats open juniors de Grèce, Athènes (Grèce)

20-23 mai

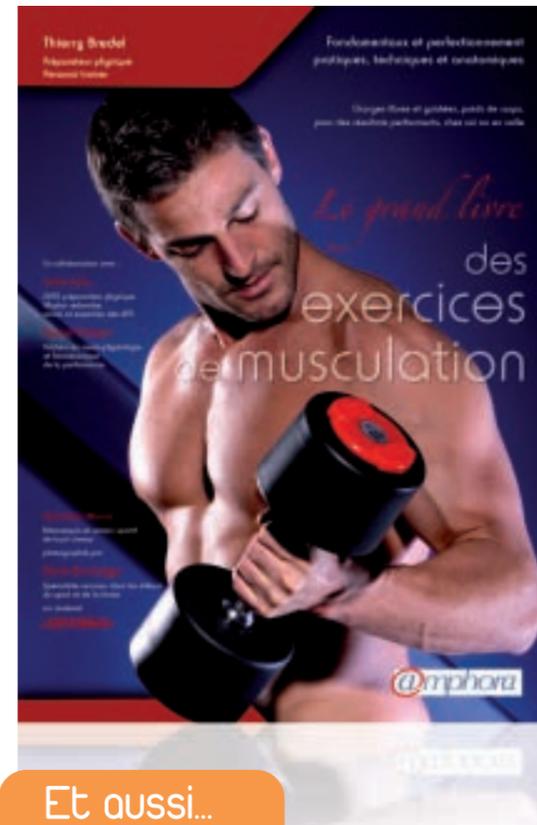
Nat' synchro : Championnats de France toutes catégories Élite, Lyon (Rhône)

25-28 mai

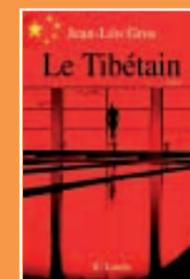
Plongeon : Championnat de Grande-Bretagne jeunes open, lieu à déterminer

28-10 mai

Nat' course : Championnats interrégionaux, lieux à désigner

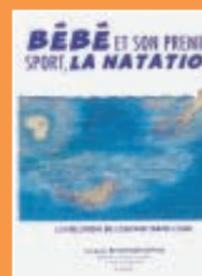


Et aussi...



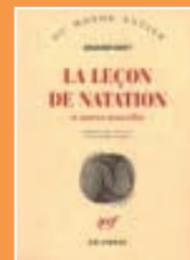
LE TIBÉTAÏN
Jean-Léo Gros
Éditions JC Lattès
384 pages, 6,50 €

Pékin, été 2008 : la Chine accueille avec fierté les JO d'été. Mais, avant la cérémonie d'ouverture, la sélection chinoise est accusée de dopage. Machination politique, guerre économique ? L'empire du Milieu perd la face. Il ne lui reste qu'un recours : Mykio le Tibétain, jeune nageur surdoué, véritable homme poisson. Il refuse néanmoins de défendre les couleurs de la Chine. Mais a-t-il vraiment le choix ? Avec « Le Tibétain » Jean-Léo Gros signe un roman haletant, qui plonge le lecteur dans les eaux froides des lacs tibétains, au cœur du pouvoir chinois, mais aussi dans la bouillonnante arène olympique.



BÉBÉ ET SON PREMIER SPORT, LA NATATION
Jacques Bensimon-Lepine
Editeur Sodusports
333 pages, 27 €

Le mois dernier nous vous avons présenté l'ouvrage de Claudie Pansu « Bébés Nageurs », véritable référence d'une activité en pleine expansion. Preuve supplémentaire de cet essor avec ce livre de Jacques Bensimon-Lepine : « Bébé et son premier sport, la natation ». Une nouvelle occasion pour les parents en quête d'informations de découvrir la genèse de l'activité, son organisation ainsi que sa démarche pédagogique. On y apprend notamment que la natation, mais est-il encore besoin de le rappeler, est un excellent moyen pour les nourrissons et les enfants d'appréhender leur corps.



LA LEÇON DE NATATION ET AUTRES NOUVELLES
Graham Swift
Editions Gallimard
18 €

Si vous ne connaissez pas encore Graham Swift, c'est le moment d'aborder son œuvre. Héritier à la fois de Dickens et de Faulkner, cet auteur britannique donne dans ses romans une vision assez sombre de l'histoire et des hommes. A l'image donc de « La leçon de natation et autres nouvelles » qui s'intéresse aux mouvements souterrains qui agitent les familles et les couples. Les amateurs de littérature devraient également être emballés par le style limpide et nerveux de Swift, mélange de cruauté perverse et de suspense haletant.

Coup de Cœur

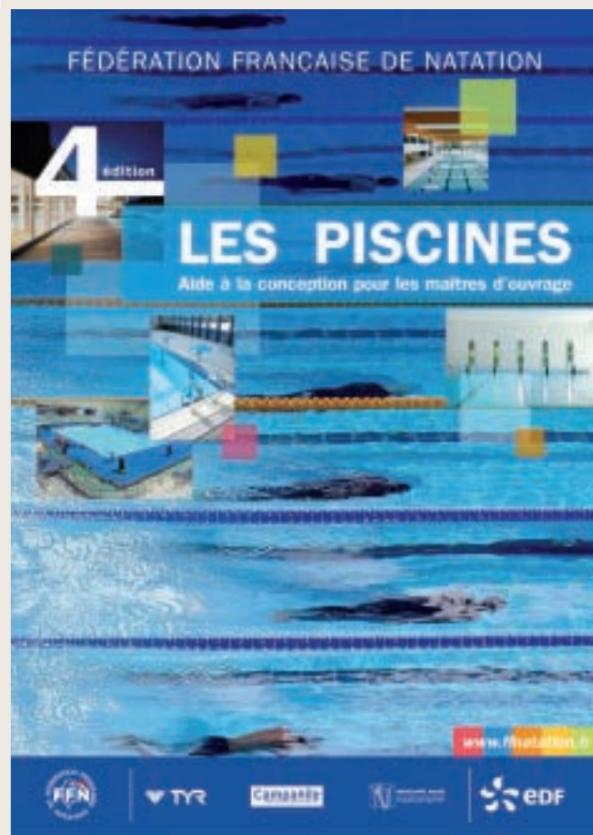
→ **Le grand livre des exercices de musculation**
Thierry Bredel (en collaboration avec Didier Reiss et Pascal Prévost)
Éditions Amphora Sports (www.ed-amphora.fr)
250 pages, 24,90 €

L'année 2010 est lancée, il est désormais temps de mettre en œuvre vos bonnes résolutions. Ça tombe plutôt bien puisque les Editions Amphora Sports proposent depuis juin 2009 « Le grand livre des exercices de musculation ». Vaste programme pour ceux dont le sport rime avec footing du dimanche matin ou piscine avec les enfants le mercredi après-midi. Vous trouverez néanmoins dans cet ouvrage matière à suer et surtout de nombreux exercices destinés à remodeler votre corps. Avec clarté et précision, Thierry Bredel détermine les positions adéquates, détaille les différentes étapes du mouvement, vous livre des conseils techniques et souligne les erreurs à ne pas commettre. Vos résolutions 2010 n'ont qu'à bien se tenir !



Un p'tit coup de pouce ?

« Tous les deux ans, 2 000 exemplaires de l'ouvrage « Les piscines : aide à la conception des maîtres d'ouvrage » sont écoulés. »



technique certes, mais surtout une véritable mine d'informations et de renseignements destinée aux décideurs. **Ouvrage pratique et pragmatique, la brochure présente les normes de construction, indique les principales innovations techniques et livre des clés essentielles sur les nouveaux procédés en vogue.** Bref, « Les piscines : aide à la conception des maîtres d'ouvrage » se veut à la fois un outil d'aide à la décision et à la construction. Car construire une piscine n'a rien d'un acte anodin. Il y a bien sûr les pelles, les pioches et l'huile de coude, mais à y regarder de plus près, ces outils ne règlent que partiellement les problèmes que pose la construction d'un équipement aquatique •

Adrien Cadot

Les partenaires techniques de la FFN

Myrthapools
www.myrthapools.com

Baudin Chateauf
www.baudinchateauf.com

BIO-UV SA
www.bio-uv.com

Bouygues Bâtiment Ile-de-France
www.Bouygues-batiment-ile-de-France.com

Eau Air Système
isabelle.messiaen@eauairsysteme.com

EDF
www.collectivite.edf.fr

Futura Play
www.futuraplay.com

GTM Bâtiment
www.gtm-batiment.fr

Hsb France SAS
www.hsb-france.fr

Megatek
www.megatek.fr

Saunier et Associés
www.saunier-associes.com

Zeller France SAS
www.zeller-france.fr

Bien souvent, la construction d'un équipement aquatique débute par le rêve d'une population. **Les sociologues parlent alors de « demande sociale » ; les économistes évoquent, eux, « un besoin réel ».** Il faut surtout y déceler l'envie d'une collectivité, le désir de création d'un nouvel espace de vie et de rencontre. Mais ce rêve, vous vous en doutez, n'a rien d'aisé. Il ne peut se concrétiser sans l'intervention de techniciens expérimentés, rôlés à l'édification d'une piscine. Bien sûr, on peut toujours se débrouiller avec une pelle, des pioches et de l'huile de coude, mais il n'est pas certain que le produit fini corresponde aux attentes initiales. Voilà pourquoi il est recommandé de faire appel à des professionnels !

Les responsables de l'aménagement du territoire vont d'abord commencer par étudier l'implantation de l'équipement au sein du territoire et de la population. **Les architectes entrent ensuite en action en imaginant une structure adaptée aux exigences d'utilisation et aux contraintes environnementales. Puis, les financeurs, acteurs et utilisateurs finalisent le projet et bouclent le budget.** La construction est ensuite engagée, mais il faudra patienter plusieurs mois avant de voir l'eau investir les bassins. La construction d'une piscine, vous le constatez, mobilise et engage la responsabilité de nombreux acteurs sociaux, politiques et économiques, dont la Fédération Française de Natation. En effet, depuis six ans maintenant, la fédération, avec l'aide de ses partenaires techniques (cf. encadré) et la mobilisation de son service équipement (cf. encadré), édite « Les piscines : aide à la conception des maîtres d'ouvrage ». Une publication dont le succès ne se dément pas puisque tous les deux ans ce sont près de 2 000 exemplaires qui trouvent preneur. Un guide

Département Équipement

Bernard Boullé, Joachim Arphand,
Hélène Margueritte
Tél. : 01 40 31 40 39
E-mail : equipement@ffnatation.fr

JETEZ-VOUS À L'EAU AVEC
LES PRODUITS DE LA GAMME **AQUA**

MAKE UP
FOR EVER
PROFESSIONAL PARIS

Disponible à la boutique MAKE UP FOR EVER
5, rue de la Boétie - 75008 PARIS
Tél : 01 53 05 93 30 - Fax : 01 53 05 93 31

MAKE UP
FOR EVER
PROFESSIONAL

Dernier test avant Saint-Raphaël

À la piscine Alfred Nakache de Nancy, l'espace de trois jours, la star, ce fut lui. Hugues Duboscq a attiré tous les regards. C'est que le Havrais est un oiseau rare. « *Je fais moins de meetings, je n'ai plus vingt ans !* », explique le brasseur avant son 100 m brasse. « *Faire moins de sorties, ça crée l'envie. Je retrouve le grand bassin depuis les Euros d'Istanbul en petit bassin et c'est mon terrain de jeu préféré. Ce week-end est un bon test avant les championnats de France et bien sûr les championnats d'Europe (*)*. » Une ambition que confirme sa domination sur ses trois courses nancéiennes. 1'01"21 sur 100 m, 28"13 sur 50 m (meilleure performance mondiale de l'année), puis 2'13"05 sur 200 m brasse, des chronos qui le font

terminer tout sourire. Après s'être extirpé de ses fans qui se précipitent à chacun de ses passages, il tire un bilan plutôt réjouissant de sa compétition et envisage l'avenir sereinement, comme à son habitude. « *Mes temps sont bons, mon niveau de forme est bon, je commence bien l'année ! Maintenant, j'ai hâte de pouvoir me mesurer à Giacomo Perez Dortona.* » Christos Paparradopoulos, de son côté, ne semble pas surpris des performances de son poulain. « *Hugues est en*

« **Mes temps sont bons, mon niveau de forme est bon, je commence bien l'année ! Maintenant, j'ai hâte de pouvoir me mesurer à Giacomo Perez Dortona.** »
(Hugues Duboscq)

forme », confie son entraîneur. « *Ce que je souhaitais, c'était qu'il marque les esprits. Je crois qu'il a rempli sa mission* ». Tout aussi spectaculaire, fut la prestation du Niçois Yannick Agnel. Si peu dans le public connaissent le nom du double champion d'Europe junior, celui-ci, du haut de ses 2,01 mètres ne passe pas inaperçu.

Après avoir pris la tête des classements européens sur le 400 m (3'52"68) et claqué un 200 m nage libre en 1'46"83 qui le place devant

l'Allemand Paul Biedermann (1'47"56), le jeune homme de 18 ans ne prend pourtant pas la grosse tête. « *Je fais mon petit bonhomme de chemin. Je savais que j'étais attendu par les autres nageurs, mais je n'ai pas de pression* », confie, humble et posé, le grand blond. « *Ce meeting, c'est plutôt l'occasion de mettre la pression aux autres ! Je ne suis pas là pour faire des réglages. Je suis à fond, et je m'amuse !* » Alors « pour voir », il s'aligne aux séries du 100 m nage libre devant des spectateurs cette fois bien acquis à sa cause. S'il déclarera forfait pour la finale, il termine en 49"55 (soit le 2^e temps de la saison) sous l'œil ébahi de son coach, Fabrice Pellerin. « *Nous étions là pour gagner, profiter un maximum de ces occasions trop rares de se frotter à la concurrence. C'est comme cela qu'on arrive à faire de très bonnes choses, comme Yannick vient de le démontrer* ».

Des bonnes choses, il y en a aussi du côté des filles. Si Alexianne Castel est venue « pour faire des réglages et voir comment on nage fatiguée », Aurore Mongel, Camille Muffat, Diane Bui Duyet et Ophélie Cyrielle-Etienne sont bien présentes. « *Me confronter aux autres filles comme la Néerlandaise Inge Dekker, Etienne ou Mongel et de gagner était essentiel* », explique Camille Muffat, victorieuse du 200 m en 1'58"96. « *Moins de 1'59" c'est vraiment très bien, même si je pensais faire mieux. Cette saison je suis vraiment régulière.* » Même constat chez Diane Bui Duyet. « *Je suis régulière à l'entraînement et en compétition, ce qui me laisse de bons espoirs pour les épreuves qualificatives de Saint-Raphaël et les Euros à Budapest. Mais mon objectif final, ce sont les championnats du monde à Dubaï. Du coup, je suis partie pour me donner à fond* », assure la vice-championne d'Europe 2009, heureuse après un temps de 1'01"44 sur 100 papillon et 27"41 sur 50 m papillon.

A quatre semaines des championnats de France qualificatifs pour les championnats d'Europe, les nageurs tricolores ont donc profité du meeting international à Nancy pour s'échelonner et ajuster leur travail. Frédérick Bousquet, qui attend avec impatience de rencontrer Cielo, a enfin franchi la barre des 22 secondes sur 50 m, objectif qu'il s'était fixé sans y parvenir au meeting de Montpellier. « *J'ai une semaine de retard sur mes objectifs. Mais je suis content de ma progression,*

je suis sur de bonnes bases. Même si j'aurais aimé me mesurer à Alain (Bernard) ou Amaury (Leveaux), il y a un bon niveau, ça pousse à y aller. »

Enfin, sur la course la plus attendue du week-end et devant un public chaud bouillant, le Marseillais s'est adjugé le 100 m en 50"30. Moins bien que la tranche des 48"9 - 49"5 escompté par son entraîneur, Maxime Cornillier. « *Mais c'est tout de même satisfaisant,*

« **J'ai une semaine de retard sur mes objectifs. Mais je suis content de ma progression, je suis sur de bonnes bases.** »
(Frédérick Bousquet)

étant donné qu'il a une douleur dans le dos qui le gêne depuis quelques jours. Ses chronos sont bons, et plus important, ses sensations sont là. » C'est sûr, si Nancy n'est qu'un avant-goût, il devrait y avoir de l'ambiance aux

« France » de Saint-Raphaël.

A Nancy, Laure Dansart

(*) Les championnats d'Europe se tiendront à Budapest du 4 au 15 août 2010.



(Ph. DPPI/Stéphane Kempinaire)



Comme souvent, le triple médaillé olympique de bronze, Hugues Duboscq était attendu par une foule d'admirateurs et de fans. Cela ne l'a pas empêché de prendre un maximum de repères dans l'optique des prochains championnats de France à Saint-Raphaël.

Place aux jeunes

Les 27 et 28 février, Angers a accueilli les championnats de France des jeunes de plongeon. L'occasion de faire le point sur les espoirs naissants d'une discipline en plein renouveau. **Première observation : après une longue période d'arrêt due à une blessure au genou, Fanny Bouvet a signé son retour par deux succès individuels.** La Rennaise s'impose aux 1 m et 3 m en cadettes avec un score de 404 points qui lui ouvre les portes du tournoi de qualification pour les Jeux Olympiques de la Jeunesse à Guadalajara (Mexique). Son duo avec Oriane Deneuille constitue également une bonne nouvelle. **La paire, nouvellement constituée, manque encore d'expérience et de vécu mais elle laisse d'ores et déjà entrevoir, aux dires des juges, « de belles possibilités pour les prochaines échéances internationales ».**

Les Bretonnes s'appuient, en effet, sur la réglementation mondiale qui impose trois groupes de plongeurs dans l'épreuve junior. Si cette collaboration permet à Oriane, récemment arrivée de l'accro, de se familiariser avec les sensations et les appréhensions propres à la discipline, les plongeuses préparent néanmoins leur avenir et réalisent déjà quatre groupes de plongeurs sur les cinq imposés dans leur future catégorie sénior. **La nouvelle recrue est ainsi tirée vers le haut par les qualités et l'expérience de sa collègue, et leur entraîneur Frédéric Pierre d'ajouter : « Ce travail de synchro est plus diversifié, il offre une bouffée d'oxygène à Fanny ».**

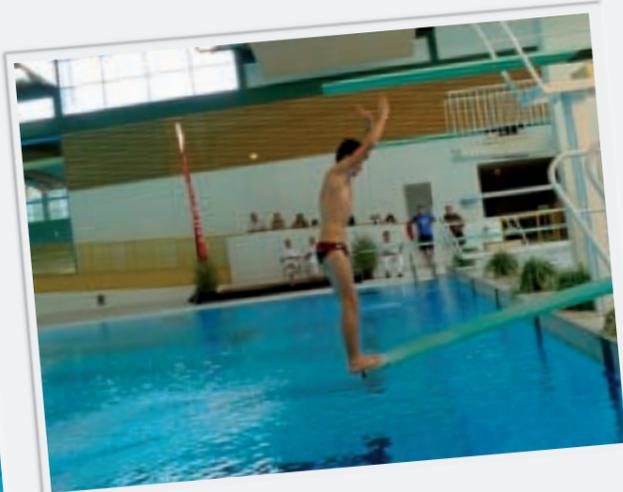
Chez les plus jeunes, Gwendal Bisch est sans conteste la figure montante de la nouvelle génération. Vainqueur chez les benjamins aux deux hauteurs (1 et 3 mètres), il se surclasse à deux reprises avec succès en minime et cadet au 3 mètres. Preuve de sa précocité, Gwendal termine la compétition avec les cadets, des concurrents de quatre ans ses aînés. C'est d'ailleurs

« Après une longue période d'arrêt due à une blessure au genou, Fanny Bouvet a signé son retour par deux succès individuels. »

dans cette catégorie que son challenger, Pierre Cottignies, surclassé lui aussi, arrive à lui arracher la victoire au 1 mètre avec une série remarquable de plongeurs. **Chez les filles, la promiseuse pousine Caroline Lecœur réalise, elle aussi, une belle performance. A seulement 11 ans la plongeuse récolte ainsi quatre titres nationaux.** A noter également, le courage récompensé d'Anais Jayet. Blessée en touchant la planche lors de l'épreuve, la jeune fille est remontée sur le tremplin pour décrocher l'argent au 3 mètres.

De bonnes nouvelles qui devront néanmoins être confirmées lors des épreuves du mois de juin. C'est seulement à cette période de l'année que l'on pourra établir le compte précis des forces vives du plongeur français. **En effet, pour les championnats d'hiver, les clubs engagent traditionnellement leurs plongeurs les plus aguerris. Le peu de participants chez les poussins, seulement 10 plongeurs engagés, ne constitue donc qu'une demi-surprise.** D'autant, et il faut le rappeler, que le plongeon est une discipline très individualisée ou les multiples répétitions et l'entraînement en petits groupes de trois ou quatre enfants sont les conditions de la bonne évolution des plongeurs. D'autre part, le manque cruel de structures adaptées ne facilite pas le développement de l'école française de plongeon et donc l'éclosion de jeunes talents. Les entraîneurs et spectateurs présents s'accordaient cependant à souligner le haut niveau de l'évènement angevin. **Dans les gradins, David Lemasson, multiple champion de France et ancien international, ajoutait dans un sourire : « On sent que la relève est là ».** Croisons les doigts pour que cette prédiction se vérifie lors des tournois printaniers, à commencer par celui des Six Nations (Bourg-en-Bresse, 20-21 mars) •

A Angers, Irina Kirchberg



(Photos : Irina Kirchberg)



»» Fiche pratique

Les figures du plongeon

Les épreuves de plongeon échappent bien souvent au grand public. Difficile, dans ces conditions, de percevoir les différences entre les tremplins, les figures, les plongeurs et les notes. Tentative de décryptage des us et coutumes d'une discipline rigoureusement codifiée.

Les tremplins

Aux Jeux Olympiques, la compétition s'organise autour des tremplins 3 et 10 mètres. En revanche, lors des championnats du monde, le 1 mètre entre en lice. **Le haut vol s'effectue d'une plate-forme en dur située à 10 mètres de hauteur. Comme pour le 1 et 3 mètres, il se pratique également en synchronisé.** L'important, dans ce cas là, est d'observer une parfaite synchronisation.

Les plongeurs

Il existe six catégories de plongeurs. D'abord, les plongeurs avant, lorsque l'athlète tourne vers l'avant, et les sauts arrière, qui impliquent une rotation vers l'arrière. Ensuite, les plongeurs renversés, départ avant puis rotation arrière, et les sauts retournés, départ arrière puis rotation vers l'avant. **Il y a également les plongeurs tire-bouchon, lorsque le sportif exécute une vrille corps tendu dans un des quatre groupes précédemment cités.** Enfin, il y a le plongeon en équilibre, valable uniquement en haut vol (tremplin 10 mètres), qui peut se réaliser vers l'avant et l'arrière.

Les positions

Au nombre de quatre : tendue, le corps droit avec les bras alignés ou au-dessus de la tête, la position carpé, les jambes tendues, le corps fermé sur les jambes et les bras sur le côté ou sous les jambes. **En position groupée, le corps est ramassé, les mains sur les tibias et les genoux dans les épaules.** Enfin, une position est dite libre lorsqu'un plongeur ne peut pas être clairement placé dans l'une des trois catégories précédentes.

La notation

Les plongeurs sont évalués par sept juges (en solo) ou neuf (en synchronisé). Ils sont attentifs à quatre points particuliers : **la position de départ et l'envol**, qui doit être propre et énergique, **la réalisation du plongeon**, fluide et équilibrée, **l'ouverture**, c'est-à-dire lorsque l'athlète passe de la position plongeur à la position d'entrée dans l'eau, **et enfin, l'entrée dans l'eau**, impérativement verticale et sans éclaboussures.

Sous l'eau, c'est beau

Il y a encore quelques années, prendre des photos sous l'eau exigeait une armée de plongeurs, sans parler du labo ultra moderne nécessaire pour développer des clichés hasardeux. Désormais, les appareils photos conçus pour aller sous l'eau tiennent dans votre poche de maillot de bain. Autre avantage pour le consommateur : toutes les marques s'y mettent (de Panasonic à Canon en passant par Nikon ou Olympus). Une vraie révolution pour ceux qui ont toujours rêvé de pouvoir rapporter des images de leur descente de rapide, de leur plus beau plongeon, ou tout simplement de leurs enfants à la piscine. Mais si ces appareils sont de plus en plus performants, il convient néanmoins de respecter certaines règles.



1 Au plus près de l'action

Le maître mot sous l'eau : se rapprocher, sinon les particules en suspension seront plus visibles que le sujet de votre photo. La lumière du flash traversera moins d'eau, les couleurs naturelles seront ainsi mieux respectées.

2 Respecter les couleurs naturelles

Plus on s'enfonce dans l'eau, plus les couleurs chaudes disparaissent. La solution ? Utiliser un flash pour retrouver les couleurs naturelles et se rapprocher pour éviter l'absorption de la lumière émise. De plus, comme la luminosité diminue plus rapidement que la profondeur il faut prévoir un éclairage artificiel... ou un bon flash !

3 Un téléobjectif sous l'eau ?

Le téléobjectif accentue les effets de voile. En effet, plus la distance entre l'objectif et le sujet augmente, plus les rayons lumineux seront « abîmés ». En revanche, en se postant à quelques centimètres du sujet et avec un bon coup de flash, les couleurs sont resplendissantes !

4 Privilégier un grand angle

A cause de l'effet de grossissement de l'eau, un grand angle à l'air libre se transformera en focale normale une fois immergé (un 28 mm terrestre

équivalent à un 40 mm sous l'eau). Ainsi, l'utilisation d'un grand angle, voire d'un fish-eye s'avère totalement adéquat. En plus, avec un pareil objectif, vous n'avez plus à vous soucier de la mise au point !

5 Doucement...

Sous l'eau, il ne faut pas manquer de patience. Vous l'aurez certainement compris si vous faites de la plongée, les déplacements doivent s'effectuer avec douceur. Cela vous évitera de photographier un poisson qui s'enfuit ou un jet de poussières. En restant discret, vous pourrez photographier des merveilles !

6 3/4 de mise au point

A cause de l'effet de grossissement de l'eau, la mesure de mise au point est trompeuse. Vous devrez reporter seulement les 3/4 de la distance mesurée. L'image « virtuelle » qui arrive à l'objectif se situe aux 3/4 de la distance réelle du sujet. Si vous estimez la distance vous-même, reportez-la directement, car vos yeux sont également affectés par cet effet.

7 Dernière solution : la retouche

Si en dépit de ces conseils vos photos

sous-marines ne vous satisfont pas au tirage, il est possible d'en corriger certains points. Photoshop reste l'allié fidèle de tout photographe. Il est ainsi aisé de corriger la dominance bleue de vos photos (en réglant la dominance des couleurs), le flou (en augmentant l'accentuation du grain), la pâleur des couleurs (en jouant avec la saturation)...

Laure Dansart

Témoignage

Photographe attiré de la Fédération Française de Natation, Stéphane Kempinaire collabore aujourd'hui avec l'agence DPPI. Il nous livre ses secrets de fabrication !

« Le meilleur conseil que je puisse donner pour réussir ses photos sous-marines, c'est d'abord de savoir plonger ! Comme sur terre, le regard compte. Être capable de prendre du temps pour avoir « LA » bonne photo implique que l'on soit à l'aise sous l'eau et que l'on en connaisse les secrets. Cela évitera aussi les mauvaises photos causées par une mauvaise stabilisation : on doit être capable de faire du surplace. Aujourd'hui, la plupart du matériel proposé au grand public comporte déjà les réglages adaptés à la prise de vue sous-marine. Prenez votre temps, soyez patient, déclenchez au bon moment et ajoutez beaucoup d'expérience et vous pourrez être fier de vos photos ! »

Recueilli par L. D.

HUGGIES®

Little Swimmers®



Avec le maillot de bain jetable, la baignade devient un plaisir !

- Évite les petits accidents embarrassants grâce à sa barrière anti-fuites.
- Indispensable pour les baignades à la piscine comme à la mer.
- Ne se déforme pas et ne gonfle pas dans l'eau, contrairement aux couches classiques.



Disponible au rayon couches et culottes bébé
www.huggiesclub.com

Huggies Little Swimmers® est disponible dans vos hypermarchés, supermarchés et magasins spécialisés en 4 tailles XS(3-6kg), S(7-12kg), M(11-15kg) et L(14kg+) selon les disponibilités des enseignes.

Open EDF 2010

La billetterie réservée aux licenciés et aux clubs est ouverte. Elle permet de bénéficier jusqu'au 25 avril d'une vente exclusive à des prix avantageux (20 € la journée ; 10 € pour les moins de 18 ans).



Rome 2009 : finale mondiale de l'épreuve reine. On attendait Bernard, c'est finalement Cesar Cielo qui laisse parler sa puissance et empêche les lauriers de la victoire. Ave Cesar !

(Ph. DPPI/Insidetoro)

Tout faire pour rester N°1 »

Depuis 2009 et ses titres mondiaux sur 50 et 100 m nage libre, Cesar Cielo a pris une autre dimension. Celle d'un champion, d'une star emblématique, au Brésil bien sûr, mais pas seulement. Depuis les championnats du monde de Rome en juillet 2009, le Brésilien de 23 ans est l'une des têtes de gondoles de la planète natation, l'un des meilleurs sprinters et peut-être l'un des plus sérieux candidats aux couronnes mondiales et olympiques qui seront décernées en 2011 (Shanghai) et 2012 (Londres). Aux côtés d'Alain Bernard, de Fred Bousquet, d'Eamon Sullivan ou de Filippo Magnini et dans le sillage de Popov, VDH ou de son compatriote Gustavo Borges, l'empereur Cielo incarne sans doute l'avenir du sprint. Son règne est lancé et nous l'avons rencontré en exclusivité avant sa participation à l'Open EDF en juin prochain.

« J'adore la compétition et j'adore par dessus tout me mesurer aux meilleurs. »

Cesar, où en es-tu dans ta préparation pour les Pan Pacifiques en août 2010 ? Tu es annoncé à l'Open EDF en juin, y aura-t-il d'autres opportunités de te croiser dans les bassins européens cette année ?

L'Open EDF est l'un de mes objectifs cette année. Pour le reste, je n'ai pas encore fixé mon calendrier, peut-être le *Mare Nostrum*... Mon objectif en 2010 ce sont les Pan Pacifiques à Irvine, aux Etats-Unis.

L'Open EDF constitue l'une des premières confrontations entre les meilleurs sprinteurs de la planète depuis la fin des combinaisons. Nager contre Bernard, Bousquet, Sullivan, Nystrand ou Magnini, ça fait quoi ? C'est dans la confrontation que je

trouve ma motivation ! J'adore la compétition et j'adore par dessus tout me mesurer aux meilleurs. La France possède de fantastiques nageurs, et les affronter c'est toujours excitant.

Tu as déclaré que « l'adaptation aux bermudas sera probablement très rapide ». Penses-tu que les chronos en 2010 seront proches de ceux de Popov et de VDH, qui nageaient avec des maillots semblables à ceux que tu retrouves maintenant ? Et est-ce que les nageurs doivent aujourd'hui prouver que les temps réalisés en combinaison ne sont pas uniquement liés aux équipements ?

Je ne pense pas que nous ayons quoi que ce soit à prouver. En revanche, nous avons démontré que nous pouvions nager plus vite avec les « combines » de

2009. Un champion est un champion, le temps est un critère secondaire. Selon moi, la place est ce qui est le plus important. On peut contester un chrono, parce qu'il a été réalisé avec tel ou tel matériel, pas la place. L'Histoire retient les médailles, pas les temps des courses.

Qu'est-ce qui va être le plus important pour toi en 2010 ? Battre un record du monde en bermuda ou gagner deux médailles d'or aux Pan Pacifiques ?

Gagner a toujours été ma priorité. Je veux être le meilleur, et peu importe les éléments extérieurs. Peu importe si je nage 46''00 ou 48''00, ce qui compte pour moi c'est la victoire. J'aime être numéro 1, et je vais tout faire pour le rester, quelque soit l'équipement avec lequel je nage.

« Ce n'est pas facile d'être un nageur au Brésil, notre culture est basée sur le football. La situation évolue et les Jeux Olympiques constituent une excellente vitrine. »

Tu as commencé à nager au Brésil au Esporte Clube Pinheiros (Sao Paulo), le même club que Gustavo Borges (double médaillé d'argent sur 100 m aux JO de Barcelone puis sur 200 m aux JO d'Atlanta, Ndlr). Peux-tu nous présenter la natation brésilienne ?

Nous avons de nombreux clubs de natation, mais nous n'étions pas très bien organisés jusqu'à maintenant. Les choses évoluent dans le bon sens, et franchement je crois que mes résultats aident bien mon sport qui obtient une reconnaissance. Ma médaille d'or à

Pékin y est pour beaucoup. Ce n'est pas facile d'être un nageur au Brésil, notre culture est basée sur le football. La situation évolue et les Jeux Olympiques constituent une excellente vitrine. Nous manquons également de piscines susceptibles de recevoir du public pour de grandes compétitions, et de diffusion dans les médias. Cette année, j'ai lancé les « Novos Cielos » pour soutenir entre 15 et 20 enfants issus de milieux défavorisés qui ne pourraient pas avoir accès à la natation. Le gouvernement brésilien m'aide financièrement, et comme je m'entraîne aux États-Unis, ce sont mes parents qui gèrent l'intendance au jour le jour.

En 2009, l'étape brésilienne de la coupe du monde de natation à été annulée. La fédération brésilienne est-elle en mauvaise santé financière ? Pour la coupe du monde, je ne sais

pas ce qui s'est passé, mais je ne crois pas que ce soit vraiment l'argent qui posait problème. La Fédération brésilienne est en train de vivre ses plus belles années, et c'est un peu une honte que nous ayons manqué cet événement... Y compris pour notre public car nous sommes tout de même le troisième sport brésilien.

Pourtant, les plus grands talents brésiliens semblent obligés de s'exporter aux Etats-Unis : Gustavo Borges a nagé pour Michigan, Henrique Barbosa pour l'université de Californie et toi tu as choisi Auburn en Alabama. Pourquoi Auburn ?

Auburn ? A cause de Fred Bousquet ! Lorsque je suis arrivé pour la première fois à Auburn, il était recordman du monde (du 50 m nage libre en petit bassin en mars 2004, Ndlr). Or, c'était ce que je voulais faire. Je me suis dit : « C'est là qu'il faut aller pour être le meilleur ». Auburn est un endroit où j'ai trouvé un équilibre entre un bon niveau universitaire et les meilleures conditions d'entraînement.

L'éloignement avec le Brésil n'est pas trop difficile à vivre ?

Auburn c'est un « trou perdu ». Il n'y a pas grand chose à faire, mais c'est aussi un de ses atouts car je peux ainsi me concentrer sur la natation et les grandes échéances. Pour occuper le temps on traîne entre amis, on se fait des parties de jeux vidéo... Je rentre au Brésil tous les deux mois environ, et je passe le second semestre de l'année à Sao Paulo.

Cesar, tu sembles très attaché à tes couleurs nationales...

Oui, c'est vraiment important pour moi. Etre sur un podium, entendre l'hymne de mon pays, ce sont des instants magiques. Réaliser ce rêve c'est exceptionnel et je compte bien le vivre à nouveau.

(suite page 20)



Comme aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008, Cesar n'a pu retenir ses larmes sur le podium du 100 m nage libre des Mondiaux de Rome.

Cesar, et si tu étais...

Un animal... Mon labrador « Toto ». C'est le chien le plus cool que je connaisse. En plus il nage super vite.

Un sport... N'importe lequel, du moment que j'éprouve de la satisfaction et de la joie. Hormis la natation, je ne fais que des choses qui me plaisent, je peux me permettre ce luxe. Mais je fais attention à ne pas me mettre en danger avec des activités trop acrobatiques.

Un livre... Les « self-help books ». J'adore apprendre et puis c'est plus utile qu'un roman ou les pages jaunes (rires)...

Une boisson... La caipirinha (mais que pendant les vacances).

Un plat... Toute la nourriture italienne... Les sushis aussi et les tapas.



« Je ne nage pas pour être célèbre. Je veux simplement réussir ma carrière et remporter des victoires prestigieuses. »

Tu dois donc être fier que Rio accueille les Jeux Olympiques en 2016 ?

Ce sera un superbe challenge pour le Brésil. Il faut aussi que nos politiciens prennent la mesure de l'événement. En termes de natation, nous avons besoin d'infrastructures et d'argent pour continuer à former les champions de demain.

Justement, le Brésil est le pays du football (Pelé, Ronaldinho, Kaka),

des sports automobiles (Nelson Piquet, Ayrton Senna et Rubens Barrichello), des tops model (Gisele Bündchen) et des telenovelas... Est-ce qu'il reste une place pour les nageurs dans le paysage médiatique ?

Bien sûr ! J'ai réalisé des milliers d'interviews et de prestations publiques l'année dernière pour les médias locaux et internationaux. Mais je ne nage pas pour être célèbre. Je veux simplement réussir ma carrière et remporter des victoires prestigieuses.

Lorsque je vais venir pour les Jeux de Rio en 2016, quels endroits me recommandes-tu ?

Rio de Janeiro est une ville magnifique, il y a tant de choses à voir. Il faut absolument visiter Salvador, Recife et le Natal. Les plages sont merveilleuses. Et il faut que tu goûtes les recettes des restaurants locaux. Tu vas découvrir des saveurs qui n'existent nulle part ailleurs dans le monde !

Et après ta carrière qu'as-tu prévu de faire ?

Je serais peut-être un businessman... En fait je ne sais pas trop, je ne suis pas très doué pour faire des projets aussi lointains. J'ai terminé mon cursus en Business International à l'université d'Auburn, désormais je suis nageur professionnel.

Depuis le début de ta carrière tu as énormément voyagé. Quelles sont tes destinations préférées ?

C'est vrai que j'ai déjà beaucoup voyagé, mais sans toujours prendre le temps de découvrir les lieux. J'aime beaucoup l'Italie. J'ai profité des championnats du monde à Rome pour y passer du temps l'an dernier avec ma famille. J'aime aussi l'Espagne et particulièrement Barcelone, car il y a de nombreux endroits pour sortir, s'amuser et faire la fête, et puis j'adore les tapas (rires)... J'ai aussi passé de superbes moments en France, notamment après le *Mare Nostrum* de Canet. Il faut dire que j'avais un hôte de choix : Fred (Bousquet) et son père m'ont formidablement reçu et j'ai passé d'excellents moments •

Cesar Cielo en est persuadé, la France dispose de nageurs exceptionnels. Pas étonnant qu'il est donc choisi de les affronter à l'Open EDF les 26 et 27 juin 2010.

Entretien réalisé par Guillaume Deutsch le 16 février 2010.



(Ph. DPP/Francis Faugere)



(Ph. DPP/Stéphane Kempinaire)

Cielo vu par Bousquet

« Cesar est quelqu'un de très gentil, quelqu'un avec qui j'apprécie énormément de m'entraîner. Le côtoyer tous les jours à l'université d'Auburn (Etats-Unis) c'est vraiment un plaisir. C'est un athlète généreux, il n'est pas avare de conseils, de petits mots qui peuvent rassurer, faire plaisir. Encore une fois, c'est un athlète d'une rare gentillesse et d'un talent fou ! »

A.C.



Cesar Augusto Cielo Filho

Né le 10 janvier 1987
A Santa Baraba d'Oeste, Sao Paulo (Brésil)
Nageur professionnel depuis 2010

Palmarès

- Champion olympique 2008 sur 50 m nage libre et médaillé de bronze sur 100 m
- Double champion du monde 2009 sur 50 et 100 m nage libre
- Recordman du monde sur 50 m (20''91) et 100 m nage libre (46''91)
- Meilleur performeur mondial sur 50 yards (18''41) et 100 yards (40''92)

10017>>>5050>352WWW>>>3514>>>>4580000>>020

Le Groupe 3i propulse vos actions de communication

> REGIE PUBLICITAIRE
> IMPRESSION
> ROUTAGE

3i

Notre philosophie

La polyvalence dans la chaîne graphique.

Nos promesses :

Vous faire bénéficier d'une prestation globale de vos imprimés, de la conception au routage en passant par l'impression et la régie publicitaire.

> EVENEMENTIEL



Notre philosophie

Etre un lien entre les compétences et les passions.

Nos promesses :

Vous faire bénéficier d'un réseau et d'une expérience acquis depuis 30 ans. Mettre au service de vos événements les compétences adaptées allant de la réflexion stratégique à la mise en œuvre opérationnelle.

> CONSEIL ET COMMUNICATION

teebird

Notre philosophie

Aborder la communication dans sa globalité, quelque soit le secteur d'activité, le type de structure ou le support.

Nos promesses :

Vous accompagner sur la mise en place et le renouvellement de vos projets de communication.





Le film de la Nuit de l'Eau

Pour sa troisième édition, la Nuit de l'Eau a vu les choses en grand. Tapis rouge à la mode cannoise, people de premier plan, vedettes sportives et des fans bien décidés à décrocher un autographe ou une photo quoiqu'il en coûte. Une opération conclue également par un record de dons, près de 160 000 euros selon les premières estimations, au profit de l'Unicef et du Togo. L'occasion aussi de rappeler l'importance vitale de « l'or bleu » et la nécessité d'agir ensemble pour favoriser l'accès à l'eau potable. Reportage photo au cœur du site pilote de l'opération.

A.C. et L.D.



(Photos : DPPI/Vincent Curutchet)



Site pilote de la Nuit de l'Eau 2010, la piscine parisienne Georges Vallerey a logiquement octroyé une large place aux officiels, champions et people parrainant l'événement. Pour autant, les enfants étaient au cœur de l'opération et lorsque les flashes se sont éteints, ce sont bien les familles franciliennes qui ont pris possession d'un bassin transformé pour l'occasion en vaste terrain de jeu aquatique.



Partenaire de la Fédération Française de Natation et de l'équipe de France de nat' synchro depuis le début d'année 2010, la société « Make Up For Ever » avait dépêché à la piscine Georges Vallerey plusieurs experts en maquillage pour proposer des créations originales. Un stand pris d'assaut, qui a remporté un vif succès auprès de jeunes demoiselles conquises et enthousiastes.



Le site vitrine de la Nuit de l'Eau, statut oblige, a accueilli les différents dirigeants des entités engagées. Ainsi, Francis Luyce, président de la Fédération Française de Natation, Jacques Hintzy, président d'Unicef France, Nory Kruchten, président de la Ligue Européenne de Natation, ainsi qu'Alain Bernard, parrain de l'événement, l'ambassadeur du Togo et le directeur régional EDF Île-de-France, Bruno Lannier, ont mis l'accent sur la solidarité et défendu conjointement la sauvegarde de « l'or bleu ».



A l'instar de l'édition 2009, les athlètes internationaux du club de monopalme Paris Palmes Olympique ont proposé au public une démonstration de leur discipline. L'occasion également de relever un challenge : couvrir le maximum de longueurs en 5 minutes pour recueillir des dons au profit de l'Unicef. Au final, les partenaires d'Andrey Burakov, champion du monde avec le 4x100 m russe, ont recueilli 750 euros et surtout, réussi leur opération séduction.



Parrains de la Nuit de l'Eau et ambassadeurs de l'équipe de France de natation course, Coralie Balmy, Hugues Duboscq, triple médaillé olympique de bronze, et Alain Bernard, champion olympique du 100 m nage libre, ont accueilli et rencontré leurs supporters en ouverture des festivités. Un grand bain de foule avant de se jeter à l'eau pour le « relais de solidarité des personnalités », auquel participait également Francis Luyce, président de la Fédération française.



Il y avait du beau monde à Georges Vallerey pour lancer l'édition 2010 de la Nuit de l'Eau. Le poil à gratter Laurent Baffie, l'animatrice Estelle Denis, les humoristes Pascal Sellem et Raphaël Mezrahi, le pilote Paul Belmondo, le mannequin Satya Oblette, le journaliste et animateur Denis Brogniard, Patrice Laffont et l'ancien judoka Thierry Rey se sont mobilisés pour animer la soirée sous la férule de la voix de la natation sur Eurosport Christophe Bureau. Certains n'ont pas hésité à se jeter à l'eau aux côtés des têtes d'affiche de la « Team EDF » Bernard, Duboscq et Balmy pour un relais solidaire. La soirée était chaude, on n'en attendait pas moins de Baffie et Mezrahi...

Pour soutenir le projet d'aide aux enfants du Togo de l'Unicef, la Toulousaine Coralie Balmy, le Havrais Hugues Duboscq et l'Antibois Alain Bernard n'ont pas hésité à s'engager ! Que ce soit dans le cadre du « relais de solidarité des personnalités » ou en se mesurant aux nageurs en herbe, les champions tricolores avaient à cœur de s'impliquer dans cette opération caritative. Et d'offrir aux enfants par la même occasion des instants inoubliables : deux d'entre eux ont d'ailleurs largement battu le champion olympique sur 50 m nage libre !



Les bénévoles de l'Unicef étaient présents dans les quelques 200 piscines qui ont accueilli l'opération. Brochures, calendriers, agendas, données clés ont été distribués par ces missionnaires de l'eau, chacun ayant à cœur d'informer sur l'importance de sa préservation. Et cette année, la générosité aura été de mise, puisque que les dons de cette troisième édition dépassent les espérances des organisateurs. Selon les premières estimations, ils avoisineraient les 160 000 euros.



En ouverture des réjouissances, les nageuses de l'équipe de France [Megane Pichon, Chloé Kautzman, Maité Mejean, Joannie Ciocciola, Maëva Charbonnier, Maëva Djennadi et Sara Labrousse] ont présenté une chorégraphie printanière et parfaitement maîtrisée. Pour rappel, elle leur avait permis d'arracher la septième place aux Mondiaux de Rome, l'été dernier. Un moment de grâce qui a époustouffé et ému le public et ouvert la Nuit de l'Eau en poésie.

Les maîtres font peau neuve



Que retenir des championnats de France d'hiver 2010 des maîtres ? D'abord qu'ils ont été les premiers depuis longtemps à se disputer sans combinaison. Ensuite, qu'ils ont accueilli environ 1 638 nageurs, soit 40 % de plus qu'en 2009, mais sans retomber dans les excès de 2007 où plus de 2 000 nageurs s'étaient entassés à Angers.

• Une fréquentation maîtrisée

Les 2 300 participants d'Angers, en 2007, ne sont désormais plus qu'un souvenir. Pour éviter tout débordement, la Fédération Française de Natation avait donc fixé l'objectif de participation pour les France d'hiver 2010 à 1 500 nageurs (et 1 000 pour l'été). Des chiffres qui permettent surtout de respecter un programme de 4 jours, sans aboutir à des journées trop longues et éprouvantes pour les concurrents.

• Des performances... et des records

Si la natation course s'inquiète ouvertement de l'absence de records du monde depuis la disparition du polyuréthane, le phénomène ne touche pas les maîtres. Après les deux marques mondiales réalisées fin janvier lors des interclubs nationaux, deux nouvelles références sont tombées à Clermont-Ferrand sous les coups de butoir de Judy Wilson (C9). La Britannique de Vichy signe 36''66 sur 50 m papillon et 1'23''61 sur 100 m papillon. On notera également les deux records d'Europe de Christophe Starzec (Lagardère Paris Racing) en C8 sur 50 m brasse (34''24) et 100 m brasse (1'16''04). Un retour fracassant au plus

haut niveau après une interruption pour des soucis de santé. Des ennuis de santé, Jean Leemput (AAS Sarcelles) ne les compte plus. Pourtant, à bientôt 96 ans, le Francilien a forcé l'admiration de ses congénères en prenant part à quatre épreuves (cf. encadré). Surtout, pour son retour, Jean a amélioré les références continentales des 50 et 100 m dos en 1'12''83 et 2'43''41 ainsi que les records de France sur 50 et 100 m nage libre. Autant dire que « l'ancêtre » n'a rien perdu de son allant et de sa passion pour la natation.

Enfin, comment ne pas saluer également la démonstration de Jean-Claude Lestideau qui s'adjuge à nouveau cinq titres individuels. Comme d'habitude me direz-vous ? Non, car cette année, Jean-Claude était en dernière année C8 et ils étaient nombreux à vouloir le faire chuter. Ainsi, Patrice Lehoucq, sur 100 m dos, possédait 3 secondes d'avance à l'engagement, mais c'est mal connaître le nageur Lestideau capable de pulvériser son temps d'engagement de 10 secondes pour enlever les lauriers de la victoire. Il en est d'ailleurs à 140 titres et il y a fort à parier que la barre des 150 devrait être franchie l'hiver prochain à Angers •

A Clermont-Ferrand, Eric Huynh

Rencontre avec Jean Leemput

Le « jeune homme » de Sarcelles fête cette année ses 96 printemps. Enjoué et plein d'énergie, il se prête avec malice au jeu des médias à la sortie de ses courses ou au bord du bassin. Rencontre avec un homme attachant de simplicité et de modestie.

Jean, pour quelle raison avez-vous été si discret ces dernières années ? J'ai eu quelques ennuis de santé ! Mais maintenant, cela va mieux, et je reviens avec plaisir !

Vous évoluez dans la catégorie C15 (95-99 ans). Les sites fédéraux ne sont d'ailleurs pas prévus pour afficher des résultats au-delà de C14...

(Il coupe) Alors, il va falloir s'y mettre ! Surtout que je n'en ai pas fini avec les maîtres. Mon rêve, ce serait un jour de disputer un 400 m nage libre ! Peut-être dès les prochains championnats départementaux. La brasse ou le dos ne m'attirent pas, mais nager un 400 m, ça oui !

En tissu ?

L'abandon des combinaisons n'aura pas signifié, chez les maîtres en tout cas, l'arrêt des records : deux records du monde, 12 marques européennes et 60 records de France ont en effet été battus lors de ces championnats.

Recueilli par E. H.



(Ph. Eric Huynh)

Médecin, enseignant, maçon, infirmière, commerçant, commercial ou retraité, on trouve de tout chez les maîtres. Mais comment allier passion sportive et vie professionnelle ? Lise Galtat (Neptune Club de France), C1 (25-29 ans), ergothérapeute, et François Prulière (US Joigny), C4 (40-44 ans), agriculteur, ont accepté de nous faire part de leur expérience et de la manière dont ils organisent leur emploi du temps.

« Un exutoire au stress »



Ergothérapeute de profession, Lise Galtat se consacre 4 à 5 fois par semaine à la natation. Une vraie bouffée d'oxygène parfaitement compatible avec son activité professionnelle.

Lise, François, quelles professions exercez-vous ?

L. G. : Je suis ergothérapeute. A ce titre, j'interviens auprès de personnes en situation de handicap : enfants, adultes, personnes âgées... Et cela afin de leur redonner un maximum d'autonomie dans leur vie quotidienne. **F. P. :** Je suis producteur en grandes cultures, ou plutôt je gère une exploitation agricole d'un peu plus de 175 hectares. Pour diversifier mes revenus, j'ai installé des panneaux solaires sur plusieurs toits de mon exploitation.

Vous êtes passionnés de natation. Depuis combien de temps nagez-vous ?

L. G. : J'ai commencé à pratiquer la natation en club à l'âge de 7 ans. J'ai

arrêté de nager à 18 ans pour me consacrer à mes études. J'ai repris l'entraînement depuis deux ans et je vais désormais 4 à 5 fois par semaine à la piscine. **F. P. :** Je nage depuis le début de la saison, mais j'avais déjà nagé en UNSS il y a 25 ans. C'est lors d'un déjeuner chez un ami qui m'a parlé des maîtres que j'ai décidé de reprendre. Je m'entraîne une à deux fois par semaine en fonction des entraînements de ma fille qui nage également.

En quoi votre métier influe-t-il sur votre pratique sportive ?

L. G. : Je pratique l'ergothérapie dans une halte garderie, je n'ai donc pas de contraintes particulières. Ma profession n'a pour l'instant jamais été un frein à

ma pratique sportive. En revanche, je m'appuie sur elle pour mettre en place des activités autour de la balnéothérapie.

F. P. : En général, j'ai fini ma journée de travail à l'heure de l'entraînement. Mais au printemps et à l'automne, au moment des semis et de la moisson, c'est parfois plus compliqué. Et avec les compétitions sur un week-end, on fait aussi entrer en jeu des considérations familiales.

Que vous apporte la natation dans votre vie quotidienne ?

F. P. : Au départ, je nageais pour garder la forme, faire un peu d'exercice. Prise de conscience de la quarantaine en quelque sorte ! Mais c'est aussi bien sûr un exutoire au stress : ça m'aide à me changer les idées, à me détendre.

L. G. : La natation me permet de me défouler, de vider tout le stress accumulé pendant la journée. Et c'est aussi un moment d'introspection, car on passe beaucoup de temps « seul » quand on nage •

Recueilli par E. H.

Après 25 ans « d'abstinence », François Prulière, agriculteur, a repris le chemin de la piscine en début de saison. A raison de deux séances hebdomadaires il peaufine sa technique et se décharge des tensions de la journée.

La natation me permet de me défouler, de vider tout le stress accumulé pendant la journée.



(Ph. Eric Huynh)

Qui aura la peau du squalle ?

Alain Bernard est champion olympique, champion d'Europe en titre et vice-champion du monde, mais surtout l'Antibois de 26 ans est, notamment depuis la retraite de Laure Manaudou, la star de la natation française. Une brillante réussite qui attise les convoitises et l'appétit de ses rivaux tricolores. Ils sont en effet une petite poignée à lorgner avidement sur les lauriers du champion, prêts à dégainer au moindre faux pas du « grand requin blanc » (il a un squalle tatoué sur la hanche gauche, Ndlr). Les enchères sont lancées : qui détrônera Alain Bernard ?

Adrien Cadot

→ **Frédéric Bousquet**
Cf. interview pages 32-33.

→ **Amaury Leveaux**
Depuis son installation à Paris en septembre 2009, beaucoup l'attendaient au tournant, persuadés de voir l'un des plus talentueux nageurs tricolores se brûler les ailes dans les soirées parisiennes. « Est-ce que quelqu'un m'a vu dans un magazine pendant une soirée ? Je suis très sollicité à ce niveau et à chaque fois, je dis non. Quand on se lève à 5 heures, il est difficile de se coucher tard », répond le vice-champion olympique du 50 m. « Au Lagardère, la charge de travail est beaucoup plus

importante qu'à Mulhouse. Je dois encaisser tout ça. Je n'ai quasiment plus de temps libre. » Pas de virées nocturnes donc, mais un copieux programme d'entraînement pour bousculer la hiérarchie. « On me parle à chaque fois d'Alain Bernard... Je me dis qu'il faut que je le batte, comme ça, il dégage. Pour l'instant, il est champion olympique, on ne peut pas lui enlever. Moi, je ne suis que vice-champion olympique », analyse Amaury. « Je ne nage pas pour dominer Alain Bernard. Peut-être que ça me booste. C'est celui que tout le monde veut battre. Moi ce que je veux, c'est être premier. Je bosse pour atteindre cet objectif. » Avec

Frédéric Vergnoux à la baguette, l'ancien mulhousien est sans conteste l'un des plus sérieux challengers du champion olympique.

→ **Fabien Gilot**

2010 sera-t-elle l'année Gilot ? Vice-champion de France du 100 m nage libre en 2006, 2007 et 2008, le Marseillais n'a jamais conquis le graal national. Pourtant, le champion d'Europe junior de l'épreuve reine (en 2002, Ndlr) est l'un des sprinters vedette du collectif national. Puissant, athlétique et très technique il ne lui manque que la consécration individuelle pour franchir un palier supplémentaire. Car à bientôt 26 ans, le natif de Denain (Nord) est un pilier indiscutable du 4x100 m tricolore. Depuis 2003 et le bronze mondial à Barcelone, l'élève de Romain Barnier a été de toutes les aventures du relais. Médaillé de bronze en 2007 aux Mondiaux de Melbourne, vice-champion olympique à Pékin en 2008, médaillé de bronze aux Mondiaux italiens l'été dernier, Fabien dispose d'une colossale expérience sur la scène internationale. Charge à lui désormais d'en tirer profit pour détrôner l'empereur Bernard. « Le sprint français n'a jamais été aussi fort. Avec Alain (Bernard), Fred (Bousquet) et Amaury (Leveaux), nous disposons d'un potentiel exceptionnel. Pour moi c'est hyper motivant parce que si je les bats, cela veut dire que je ne suis pas très loin de l'élite mondiale. Il faut continuer à travailler pour réduire cette marge qui m'empêche d'accéder aux podiums internationaux. » Plus longiligne et élané que ses rivaux français, le Marseillais devrait également moins souffrir du retrait des combinaisons.

→ **Grégory Mallet**

Le Marseillais reste sur une bonne année 2009. Champion de France du 200 m nage libre, Grégory a également décroché le bronze avec le relais 4x100 m aux Mondiaux de Rome. Une première récompense internationale qu'il a pris soin de savourer : « Vivre cette finale de l'intérieur, ça n'a été que du bonheur ! Cela constitue aussi une expérience exceptionnelle, malgré la déception de la médaille de bronze. » Et s'il a renoncé aux Euros d'Istanbul en petit bassin en décembre 2009, c'est pour mieux

préparer son année 2010. « Cette année, j'ai décidé de passer mon Master 2 en Management et Organisations du Sport. Ce ne sera pas facile, mais je pense que ça créera un équilibre dans ma vie, et me permettra de ne pas me renfermer que sur mon sport. » Pas question cependant de négliger la natation, le Phocéen reste un habitué des finales nationales du 100 m. **Sur-tout, Grégory Mallet entend bien poursuivre son aventure avec un relais 4x100 m ultra favori pour le titre continental cet été à Budapest.**

→ **William Meynard**

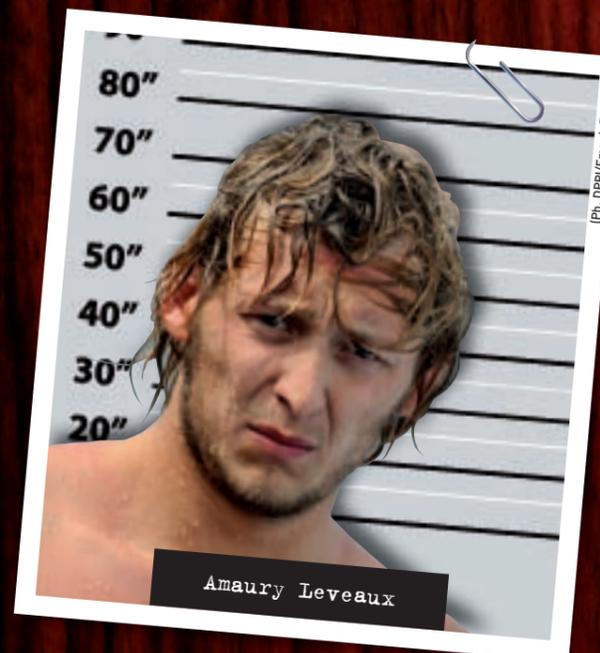
C'est un peu le petit dernier de la bande, mais pas le moins prometteur. A Marseille, William profite depuis plusieurs saisons de l'émulation collective et de l'expérience de Fred Bousquet, qui a toujours salué l'abnégation et la motivation de son cadet. A priori rien de surprenant donc à le voir intégrer l'équipe de France pour les championnats du monde à Rome. « L'intégration a été facile, alors que je m'attendais à un petit temps d'adaptation. Les anciens m'ont pris sous leur aile en prenant soin de m'expliquer les rouages et le fonctionnement du groupe national », déclare-t-il à l'époque. Néanmoins, le jeune sprinter traîne une caserole ; celle d'un nageur Jaked, du nom de la combinaison italienne qui défraya la chronique en 2009. « Je fais abstraction de ce genre de remarques », coupe le Phocéen. « Lors des derniers Mondiaux on a pu constater que les nageurs Jaked ne trustaient pas tous les podiums. La combinaison n'a jamais nagé toute seule. Le premier acteur de la performance reste le nageur ! » Il aura l'occasion de le prouver à Saint-Raphaël. Et même s'il aura des difficultés à concurrencer les ténors tricolores, il aura certainement à cœur de gagner sa place pour le relais 4x100 m.

[suite page 30]



Frédéric Bousquet

(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)



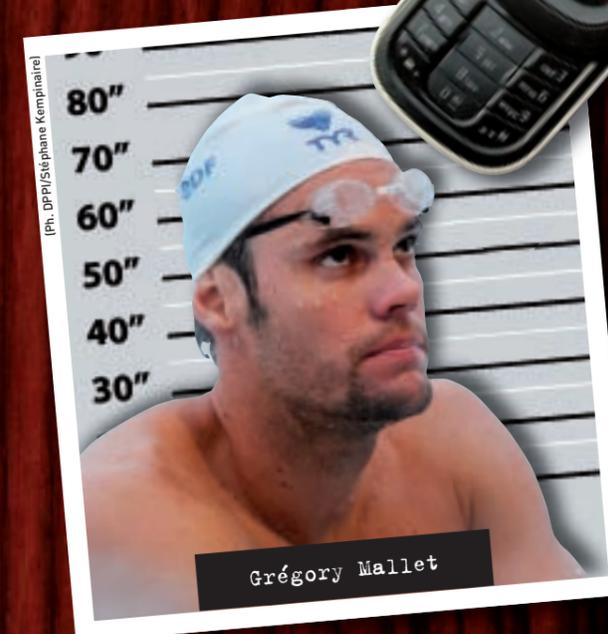
Amaury Leveaux

(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)



Fabien Gilot

(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)



Grégory Mallet

(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)



William Meynard

(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)



[Ph. DPP/Stephane Kempinaire]

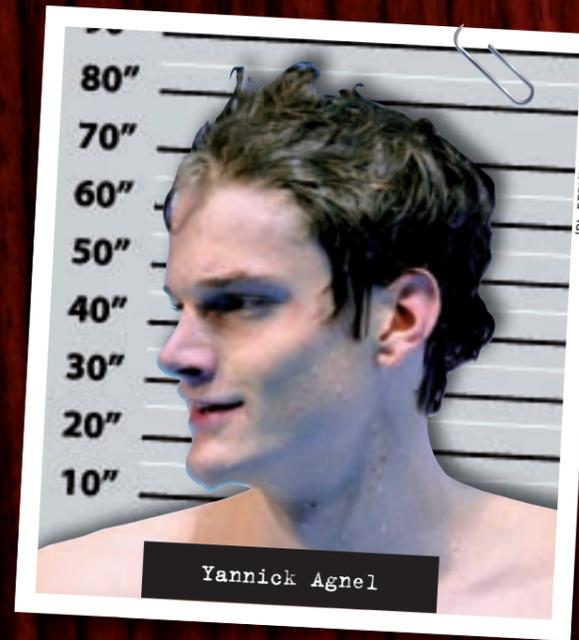
Boris Steimetz

→ Boris Steimetz

De tous les challengers, Boris Steimetz est certainement celui qui connaît le mieux Alain Bernard. Logique puisque le Réunionnais s'entraîne au CN Antibes avec le champion olympique. Il le côtoie donc quotidiennement sous la houlette de Denis Auguin. Pourtant, pas sûr que cet avantage se révèle déterminant à l'heure d'aborder les championnats de France en grand bassin. **Sélectionné pour les Jeux Olympiques de Pékin en 2008 avec le relais 4x100 m (il ne disputera que les séries, Ndlr), Boris aura probablement du mal à bouleverser la hiérarchie. A Saint-Raphaël, le pote de Bernard cherchera plutôt à glaner une place dans le relais qui s'envolera pour la Hongrie cet été.** Dans cette perspective, il lui faudra contenir les assauts de Grégory Mallet, William Meynard et Yannick Agnel.

→ Yannick Agnel

La nouvelle vague tricolore en natation se nomme Yannick Agnel. Le Français, triple champion d'Europe junior, a signé les 12, 13 et 14 mars à Nancy la meilleure performance mondiale de la saison sur 200 m (1'46''83) et la septième sur 400 m nage libre (3'52''68). **Sur 100 m nage libre (49''55), le Niçois a même dépassé de trois centièmes le temps qu'Alain Bernard avait réalisé les 30 et 31 janvier au Luxembourg (49''58).** Autant dire que le Niçois a du talent à revendre. Pas étonnant donc qu'il figure dans notre liste des challengers d'Alain Bernard même si son coach, Fabrice Pellerin, tente de tempérer l'enthousiasme que suscite son poulain : « *C'est toujours délicat pour un jeune après avoir brillé chez les juniors de transformer ça rapidement en toutes catégories avec d'autres bons nageurs. C'est pour cela que c'est un moment important. Si on se fie aux traits de maturité apparente qui sont les siens, on peut vite oublier qu'il n'a pas encore dix-huit ans. Il a des choses à vivre, qui sont de son âge. Dans l'éventualité où il se qualifierait cet été pour Budapest, il n'est pas exclu qu'il participe malgré tout à l'Euro juniors.* » •



[Ph. DPP/Stephane Kempinaire]

Yannick Agnel

Sprint : la référence

Alors que la saison en grand bassin reprend progressivement ses droits, un constat s'impose : le sprint français est le plus performant de la planète natation. Loin de nous l'idée de publier des témoignages partisans, les chiffres suffisent à confirmer cette affirmation. A l'heure actuelle, les sprinters tricolores trustent :

- **le titre olympique du 100 m** (Bernard à Pékin, août 2008)
- **l'argent et le bronze olympique du 50 m** (Leveaux & Bernard à Pékin, août 2008)
- **le titre européen du 100 m** (Bernard à Eindhoven, mars 2008)
- **l'argent et le bronze mondial du 100 m** (Bernard & Bousquet à Rome, juillet 2009)
- **l'argent et le bronze mondial du 50 m** (Bousquet & Leveaux à Rome, juillet 2009)
- **le titre européen du 50 m en petit bassin** (Bousquet à Istanbul, décembre 2009)
- **le titre européen du 100 m en petit bassin** (Leveaux à Istanbul, décembre 2009)

Au total, les Bleus n'ont laissé échapper que les couronnes mondiales des 50 et 100 m, au profit du Brésilien Cielo, et les titres olympiques et mondiaux du 4x100 m nage libre.

A. C.

La communication et la formation personnalisées par l'image

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

3
Vision

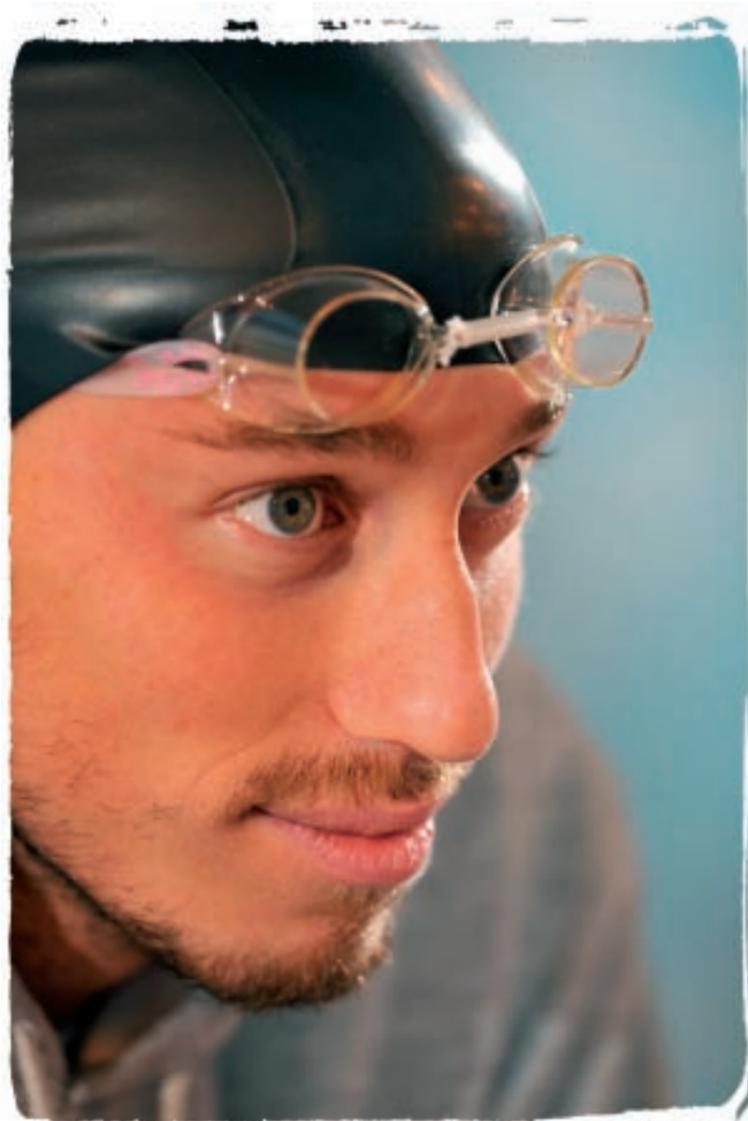
sécurité
environnement
e-learning
image
traçabilité
interactivité
formation

Contactez-nous avec le code FFN - Tél + 33 (0) 3 20 46 57 95 - contact@vision3.fr
45 avenue de l'Europe - Parc Eurocit - Bat. 11 - BP 40068 - 59435 RONCQ Cedex



« Maintenant il faut confirmer »

En 2009, Frédérick Bousquet a connu la plus faste année de sa carrière : trois médailles aux championnats du monde de Rome, dont l'argent sur 50 m nage libre, un titre aux Euros d'Istanbul (petit bassin), sur 50 m, et un record du monde aux « France » de Montpellier en avril 2009 (20''94, toujours sur 50 m). Après plusieurs saisons en demi-teinte, le Marseillais a démontré qu'il avait les nerfs pour se hisser au sommet du sprint international. Mais pas le temps de savourer, 2010 et son cortège de challenges s'avance déjà. Cette année, le « tatoué » de l'équipe de France devra à la fois confirmer son excellente saison 2009 et démontrer qu'il n'est pas seulement un sprinter estampillé « combinaison ». Entretien.



(Ph. DPP/Stéphane Kempinaire)

En 2009, le Marseillais a signé la meilleure saison de sa carrière avec trois médailles mondiales, un titre européen et un record du monde.

Fred, que vous inspire votre année 2009 ?

Depuis plusieurs mois, je constate que les événements s'enchaînent bien. Je m'aperçois que je parviens à avoir une certaine progression au niveau de la hiérarchie.

Et quel regard portez-vous sur votre nouvelle notoriété ?

Je ne sais pas... Je n'ai pas l'impression d'avoir de notoriété, je ne m'en soucie pas vraiment.

Sur 50 m nage libre vous avez réalisé une année 2009 exceptionnelle. Êtes-vous le nouveau patron de la distance ?

Ce statut de favori sur 50 m je le prends à la légère car je n'ai pas encore

remporté de titres en grand championnat. Je suis surtout curieux de voir ce que je vais parvenir à réaliser en 2010. J'ai l'impression que ça fait longtemps que je n'ai pas pu m'exprimer en individuel sur une grande compétition. Maintenant il faut confirmer !

Dans cette perspective, ne craignez-vous que le retrait des combinaisons en polyuréthane vous handicape ?

Il a fallu trouver de bonnes raisons pour prendre ce changement positivement. J'adore les combinaisons, mais

« Ce statut de favori sur 50 m je le prends à la légère car je n'ai pas encore remporté de titres en grand championnat. »

Les nageurs peuvent-ils battre des records du monde en bermuda ?

Oui, je pense que les chronos peuvent encore descendre.

nager en bermuda, ça ne me déplaît pas non plus étant donné que j'arrive également à bien nager. Si c'était tout le contraire, j'aurais de quoi faire la tête, ce n'est pas le cas ! Finalement, je vais peut-être m'y retrouver, même si au niveau des sensations, ce sera moins agréable parce qu'il y a moins

de fluidité, moins de vitesse.

Tout au long de votre carrière, vous vous êtes régulièrement illustré sur 50 m nage libre. Qu'est-ce que cette course représente pour vous ?

C'est ma course fétiche, car les enchaînements se font tellement rapidement qu'il faut être proche de la perfection pour pouvoir gagner. C'est la course la plus excitante à mes yeux !

Et pourquoi ?

Tout le monde ne peut pas s'aligner sur 50 m. Même Phelps, aussi brillant soit-il, ne peut pas rentrer dans le monde du 50 m sans un travail spécifique. C'est quand même une catégorie à part, il faut disposer de certaines qualités naturelles pour participer à ce genre d'épreuve.

Quelles sont les principales différences entre le 50 et le 100 m ?

Je trouve que la chambre d'appel du 50 m est plus détendue que celle du 100 m nage libre. Il y a un peu plus de relâchement à l'approche du 50 m, comme pour les sprinters en athlétisme, alors que sur le 100 m on observe davantage de concentration, ce qui rend la chambre d'appel un peu plus tendue.

Vous êtes en transe lorsque vous disputez un 50 m ?

Parfois oui, surtout quand le physique répond moins présent. Du coup, mentalement il faut être fort.

C'est grisant un 50 m ?

C'est génial quand ça se passe bien. On ressent une sensation de vitesse continue, puisqu'à aucun moment la vitesse maximale ne ralentit. On ne subit jamais l'élément aquatique, c'est une explosion permanente !

Et le 100 m, dans quel état d'esprit serez-vous à l'heure de l'aborder aux championnats de France de Saint-Raphaël ?

Pour moi, le 100 m constituera toujours un bonus. Je ne suis pas le plus rapide, ni même le plus technique, mais je n'y vais pas pour faire de la figuration.

Alain Bernard est-il l'homme à battre ?

Il est champion olympique et vice-champion du monde de la spécialité, mais il faut relativiser ! Quand on s'affronte, chacun sur notre plot au départ, on sait que l'on ne se fera pas de politesses. Pour autant, pas question de se nuire ou de se tirer dans les pattes.

Êtes-vous ami avec Alain Bernard ?

Oui nous sommes amis. On n'est pas extrêmement proches non plus, on

« Tout le monde ne peut pas s'aligner sur 50 m. Même Phelps, aussi brillant soit-il, ne peut pas rentrer dans le monde du 50 m sans un travail spécifique. »

aux JO de Pékin et de bronze aux Mondiaux de Rome, Ndlr). En tant que doyen du relais, comment comptez-vous mobiliser les troupes ? Est-ce une histoire de confiance ?

Nous connaissons notre potentiel, il n'y a rien à remettre en cause. C'est davantage une question de culture. Les Américains ont la culture du relais, à nous de nous en imprégner. Quant à mon statut, je ne me permettrai jamais de donner des leçons. Le relais, c'est avant tout une aventure collective, mais je suis toujours là si quelqu'un a besoin d'un conseil. Je serai content d'y répondre et d'aider •

Propos recueillis par Adrien Cadot en juillet, août et décembre 2009.

(Ph. DPP/Stéphane Kempinaire)



Si Fred Bousquet regrette les combinaisons, il entend bien confirmer ses performances 2009 en bermuda, notamment sur le 50 m nage libre qui reste sa course de prédilection.

L'ombre d'un doute

« Quand il fait brouillard il faut savoir le chemin par cœur ou avoir une guide », conseille un proverbe moyenâgeux. Le brouillard provoqué par les combinaisons en polyuréthane, on ne le dira jamais assez, a perturbé le paysage de la natation mondiale. Certains nageurs se souviendront peut-être du temps où ils évoluaient en maillot de bain, mais la majorité des athlètes contemporains ont presque exclusivement évolué avec des équipements. Difficile pour eux, dans ces conditions, de « savoir le chemin par cœur ». Pas étonnant alors que les nageurs français s'en remettent au DTN **Christian Donzé**, qui a pris soin d'anticiper le retrait des combinaisons en dévoilant le 28 octobre 2009 des critères de sélection renforcés pour les championnats d'Europe à Budapest (9-15 août). Le staff de l'équipe de France a, en effet, choisi d'imposer la règle des doubles minima à réaliser lors des « France » à Saint-Raphaël (13-18 avril), d'abord en séries, puis en demi-finales, avant de devoir se classer parmi les quatre premiers en finale.

« Le niveau chronométrique de 2009 sera très difficile à reproduire en 2010, tout le monde le sait », lance en préambule Christian Donzé. « Les critères de sélection

pour Budapest ne correspondent pas à un durcissement, il s'agit de revenir à un certain niveau d'exigence. Il ne faut pas oublier que la compétition de haut niveau, c'est justement de l'exigence. Cette exigence, nos nageurs la vivent dans nos compétitions, et notamment de sélection. » Il n'empêche, certains cadres de l'équipe de France n'ont pas manqué de faire part de leur inquiétude concernant le niveau des critères de sélection décrété par la DTN. « C'est vrai que tout le monde s'interroge », reconnaît la brasseur Sophie de Ronchi. « On verra à Saint-Raphaël, mais cela crée un stress car on ne sait pas où l'on va. »

« Je suis confiant », répond le directeur technique national, « car les critères de sélection doivent permettre aux nageurs français de se présenter aux championnats d'Europe à un certain niveau chronométrique. Le choix a été difficile parce que les repères que l'on a sur les neuf dernières années, c'est avec la combinaison de première génération, puis avec le polyuréthane. » Comment les critères de sélection ont

donc vu le jour ? « Nous avons pris pour base de départ le niveau de performance avant l'arrivée des combinaisons à la fin des années 90, » poursuit Christian Donzé. « On sait que sur chaque olympiade, la progression est de l'ordre de 0,8 %. Donnée que nous avons multipliée par deux. Nous avons ensuite fait le choix de prendre comme référence les critères européens. » Pas question de réduire cependant les critères « new generation » à de simples données chronométriques précise le DTN : « Il y a des temps à faire, mais il y a aussi la confrontation. L'essence de notre sport c'est avant tout de gagner des titres et des médailles. Une fois que nos nageurs auront répondu aux exigences chronométriques, ils n'auront plus qu'une seule chose à penser : être parmi les quatre premiers. » C'est à ce prix qu'ils décrocheront leur ticket pour l'échéance européenne de l'année 2010 à Budapest •

A. C.

■ Nous avons pris pour base des critères de sélection le niveau de performance avant l'arrivée des combinaisons à la fin des années 90.



Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnotation.fr

Pour tout savoir sur la natation
ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

- > 8 numéros par an pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)
- > L'actu de toutes les disciplines de la FFN
- > Des rencontres, des interviews
- > Des dossiers, des reportages
- > Des photos, des analyses
- > Des rendez-vous, des résultats
- > Des rubriques, de l'humour...

un an pour
30€
seulement !

Natation Magazine Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 148 avenue Gambetta 75980 Paris cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

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

Je règle :

- par chèque à l'ordre de Horizons Natation
- par carte bancaire N° :
- Sa date d'expiration :

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

Nom	<input type="text"/>
Prénom	<input type="text"/> Age <input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>
Ville	<input type="text"/>
CP	<input type="text"/> Email <input type="text"/>
Date	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>

Face à la pression

Le 13 avril, l'élite de la natation tricolore a rendez-vous à Saint-Raphaël pour les championnats de France en grand bassin. Après des mois d'entraînements, les nageurs français vont se retrouver seuls face à la performance, face à une distance, mais surtout face à l'enjeu.

Et il est de taille car outre la trentaine de titres nationaux qui seront distribués, il y aura aussi des places qualificatives pour les Euros de Budapest à décrocher (cf. page 34). Pas question donc de tergiverser, c'est le moment d'être solide, déterminé et positif. C'est le moment de savoir gérer la pression.

« Sur le plot de départ j'avais les jambes qui tremblaient. Quand le starter a dit : « A vos marques », j'ai vu ma jambe gauche bouger toute seule. Je me suis dis : « Là, c'est mal barré ! ». Ce n'était pas la première fois que cela m'arrivait, mais pas à cette intensité », se souvient Alain Bernard lorsqu'il évoque sa finale olympique du 100 m en août 2008. « Les périodes précédant une compétition ne sont jamais évidentes à gérer », poursuit l'Antibois. « Il y a de la pression, de l'impatience, des doutes, tout cela est mêlé, vous êtes dans un drôle d'état. Mais j'aime de plus en plus ces moments

là. Avec le temps, j'ai appris à me contrôler, à ne pas prendre les événements à l'envers. »

Le stress n'a rien de honteux ou de scandaleux. Il s'agit simplement d'un mécanisme d'adaptation. « Au départ, c'est une réponse physiologique », explique la sophrologue du sport Marylène Pia dans son livre « Gérer la pression en compétition » (cf. encadré). « Le système nerveux entre en action, les glandes médullo-surrénales produisent de l'adrénaline. Notre corps est prêt pour réagir. Cette réaction mobilise nos ressources, optimise notre vigilance. Il s'agit là d'une réponse positive. Cependant cette réponse est

« Aujourd'hui, il est évident que l'on peut parvenir, en discutant avec quelqu'un, à repousser ses limites, à découvrir les blocages qu'il faut résoudre, à progresser, à améliorer le mental. »

(Cédric Pioline)

quelque fois excessive et pénalisante : cœur qui bat trop vite, respiration courte, jambes qui tremblent... » D'autant plus pénalisante pour des sportifs de haut niveau qui ont besoin de tous leurs moyens pour s'exprimer. « Si le physique et la technique sont de même niveau entre deux protagonistes, c'est le mental qui fait pencher la balance », note le professeur Jérôme Palazzolo, psychiatre au Centre hospitalier Sainte-Marie de Nice. « Dans la pratique, il n'existe généralement pas de disparité technique ou physique capitale entre des champions confirmés (...) Ce qui fait la différence entre le vainqueur et le vaincu ne peut provenir que de la volonté, de la combativité et de la soif insatiable de se dépasser. »

Paradoxalement, tous les athlètes ont besoin d'aborder une compétition sous tension. Le stress, s'il est contrôlé, s'avère un atout considérable. « Pour être performant, il est nécessaire d'avoir un certain niveau de stress », confirme Marylène Pia. « Pour être performant, certains compétiteurs ont besoin de se sentir boostés. Ils ont besoin de challenge, d'enjeu pour réussir. D'autres, au contraire, ne s'expriment pleinement que s'il n'y a pas trop d'enjeu. Ils sont généralement meilleurs à l'entraînement qu'en compétition. » Mais un champion du monde de l'entraînement n'étoffera guère son palmarès. « Le plus dur, c'est de reproduire les bonnes performances de l'entraînement en compétition », reconnaissait Amaury Leveaux en juillet 2009 pendant les championnats du monde de Rome. « Mais lorsque cela se produit, c'est grisant, on sent que l'on ne s'est pas fait bouffer par la compétition. On sait que l'on a été fort. » C'est d'ailleurs ce que l'on a longtemps reproché au sprinter Frédérick Bousquet. Brillant sur la scène nationale, le Marseillais s'est régulièrement cassé les dents dans les grands rendez-vous. Pourtant, et c'est le plus étonnant, Bousquet a toujours été un redoutable compétiteur avec le 4x100 m. Ainsi, c'est lui qui

propulsa le relais tricolore sur la troisième marche du podium des Mondiaux de Barcelone en 2003, signant alors un historique 47''03 en départ lancé. Mais depuis l'année 2009, le compagnon de Laure Manaudou a semble-t-il enterré ses vieux démons pour s'offrir un record du monde sur 50 m nage libre (20''94) aux « France » de Montpellier, trois médailles aux championnats du monde à Rome et un titre européen en petit bassin sur 50 m à Istanbul (cf. pages 32-33). Le stress n'a donc rien d'une malédiction éternelle, il peut être vaincu. Comment ? Via la préparation mentale. Les plus téméraires s'aventureront seuls sur le terrain de la sagesse et de la maîtrise de ses émotions, mais il est tout de même recommandé de s'attacher les services d'un préparateur mental compétent. Longtemps décriée

(suite page 38)



(Ph. DPP/Philippe Milleaui)

Pékin, 14 août 2008 : Alain Bernard face à la pression. Le visage fermé les mains jointes, le Français s'appête à disputer la finale olympique du 100 m nage libre, l'épreuve reine.



(Ph. DPP/Philippe Milleaui)

Le saviez-vous ?

Le mot « stress » vient du latin stringere qui signifie tendu, raide, et de l'anglais distress qui signifie détresse.

Les pneus...

« La pression je ne connais pas », s'amusait souvent à répéter le basketteur américain Charles Barkley. « La pression c'est ce qu'il y a dans les pneus ? » Une manière insolite d'aborder la compétition avec légèreté.

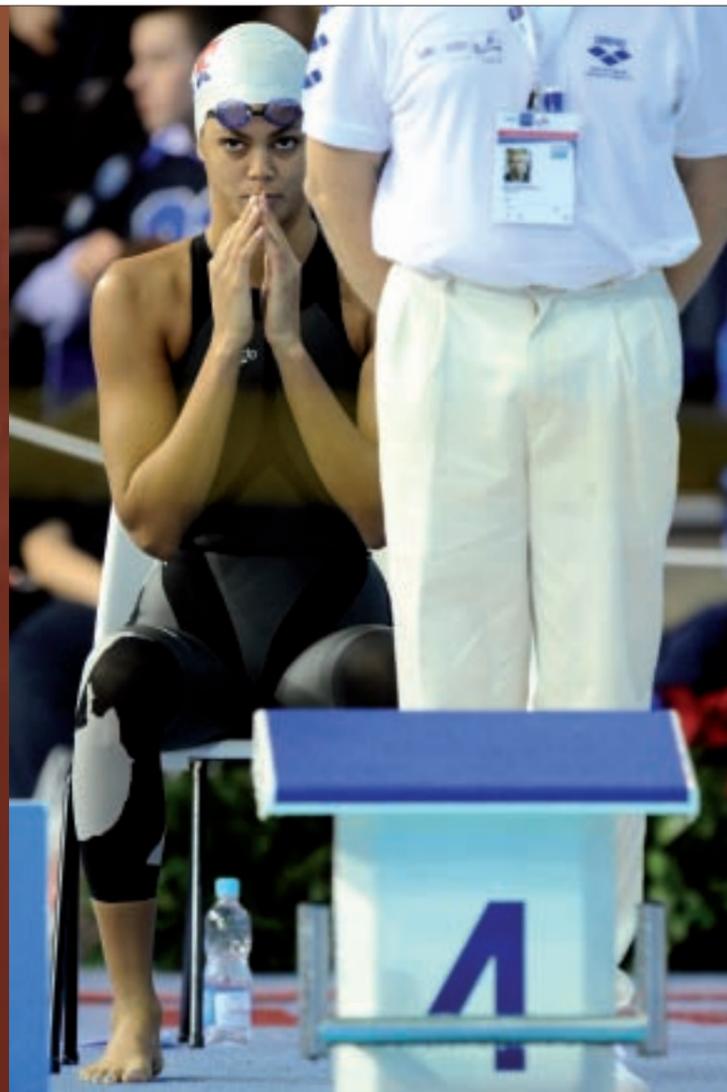


dans le milieu sportif français, la préparation psychologique est aujourd'hui en passe d'acquiescer ses lettres de noblesse. « *Dans notre pays la préparation mentale ne se développe que depuis le début des années 90* », remarquait Alain Vanger, maître de conférences à Brest, en 2005. Même si la France a connu certains précurseurs, notamment Jean-Claude Killy, triple champion olympique de ski en 1968, il a fallu patienter jusqu'à la fin du siècle dernier pour que l'image de « gourou » s'efface progressivement. « *Aujourd'hui, il est évident que l'on peut parvenir, en discutant avec quelqu'un, à repousser ses limites, à découvrir les blocages qu'il faut résoudre, à progresser, à améliorer le mental (...)* Ca m'intéresse parce que je considère que tout part du mental. C'est un peu la tour de contrôle de l'être humain », acquiesce l'ancien tennisman Cédric Pioline. Des propos auxquels adhère le DTN du football Gérard Houllier : « *Le mental fait partie de la panoplie du gagnant. Savoir s'imposer comme un joueur au mental fort, maître de lui dans toutes les situations périlleuses, capable de se surpasser quand la performance l'exige* ».

En natation, il a fallu combattre certains clichés. « *Au début, quand je disais que je suivais une préparation mentale, les gens me répondaient : « Mais tu es fou ; tu as un problème ? »* » (Franck Esposito)

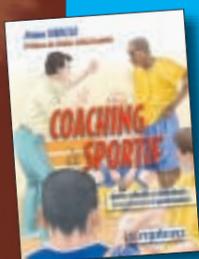
En natation, il a fallu combattre certains clichés. « *Au début, quand je disais que je suivais une préparation mentale, les gens me répondaient : « Mais tu es fou ; tu as un problème ? »* », témoigne Franck Esposito en 2005. Mais un préparateur mental n'est pas un psychologue, ni un psychothérapeute. La préparation mentale vise à rendre l'athlète autonome en compétition et à lui faire prendre conscience du plaisir et de la chance qu'il a d'évoluer au plus haut niveau. Trop souvent encore la performance est vécue comme angoissante alors qu'elle devrait être enrichissante. « *La pression est une sensation de malaise inextricablement liée à la motivation ou au désir d'être ou de faire quelque chose de plus. C'est se braquer sur les résultats, vouloir intensément que quelque chose se produise... et sentir que l'on est peut-être incapable d'y arriver. C'est s'efforcer de satisfaire les attentes des autres* », observe le psychologue du sport Saul Miller. Souvent, le regard des autres stresse et tend : l'athlète veut satisfaire son entraîneur, au risque de s'oublier. « *J'ai toujours pensé que les joueurs les plus dangereux sont ceux qui prennent leur pied sur le court, qui se régalaient à donner cent pour cent d'eux-mêmes à chaque match* », conclut le tennisman américain Jimmy Connors qui considère que la meilleure réponse au stress est le plaisir, tout simplement !

Adrien Cadot

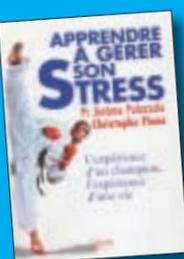


Coralie Balmy en phase de concentration lors des championnats d'Europe 2008 en petit bassin à Rijeka. Comme Alain Bernard ou Franck Esposito, la néo-Antiboise a joint ses mains comme pour conjurer le sort et s'attirer les bonnes grâces du dieu de la natation.

A lire



« **Coaching du sportif** », Jérôme Sordello (préface de Didier Deschamps), Éditions Amphora Sports, 159 pages, 19 €.



« **Apprendre à gérer son stress** », Jérôme Palazzolo & Christophe Pinna, Chiron éditeur, 128 pages, 16 €.



« **Gérer la pression en compétition** », Marylène Pia, Éditions Amphora Sports, 160 pages, 24,90 €.



« **Entraînement mental du sportif** », Hervé Le Deuff, Éditions Amphora Sports, 157 pages, 16,70 €.

Fiche pratique

Comment gérer la pression en compétition ?

1 Subissez-vous la pression ?

Cochez la ou les cases qui vous concernent...

- Au tout début de la compétition, j'ai souvent des manifestations physiques de type : respiration courte, cœur qui bat trop vite ou jambes qui tremblent.
- Avant de commencer la compétition, j'ai le sentiment d'avoir déjà perdu une partie de mon énergie en émotions ou cogitations.
Dès qu'il y a de l'enjeu, je perds une partie de mes moyens.
- Je suis plutôt impulsif en compétition.
- J'ai souvent des pensées parasites pendant la compétition.

Quel est votre profil stress ? Nous avons souvent une dominante. **Il y a ceux qui ont tendance à être impulsifs**, impatient et, quelquefois, compromettent ainsi leur réussite. **Il y a ceux qui élaborent des scénarios négatifs** et, de fait, se pénalisent parfois tout seul. **Il y a aussi les émotifs** à qui il arrive de perdre une partie de leurs moyens. Et puis, **il y a ceux qui gèrent bien la pression**, ceux qui ont du recul. En effet, ce n'est pas la compétition qui met la pression, c'est la façon dont nous la percevons ! Il est donc possible d'agir, de progresser, chacun à son rythme.

2 Respirez pour vous détendre !

Si l'on est tendu, inquiet ou sous pression, on peut utiliser différentes techniques pour se détendre, la plus facile à utiliser : la respiration ! **La respiration accompagne nos émotions. Superficielle, haute, saccadée : je suis sous pression ! Ventrale, régulière : je suis détendu ! La respiration est au centre de la maîtrise émotionnelle.** En maîtrisant sa respiration, en prenant ce point d'ancrage en soi, le compétiteur retrouve une stabilité émotionnelle. De même que, lorsque vous avez soif : vous buvez, lorsque vous êtes tendu : respirez ! Pour être efficace en quelques respirations le jour « J », il est indispensable d'avoir déjà travaillé en amont ce réflexe-détente.

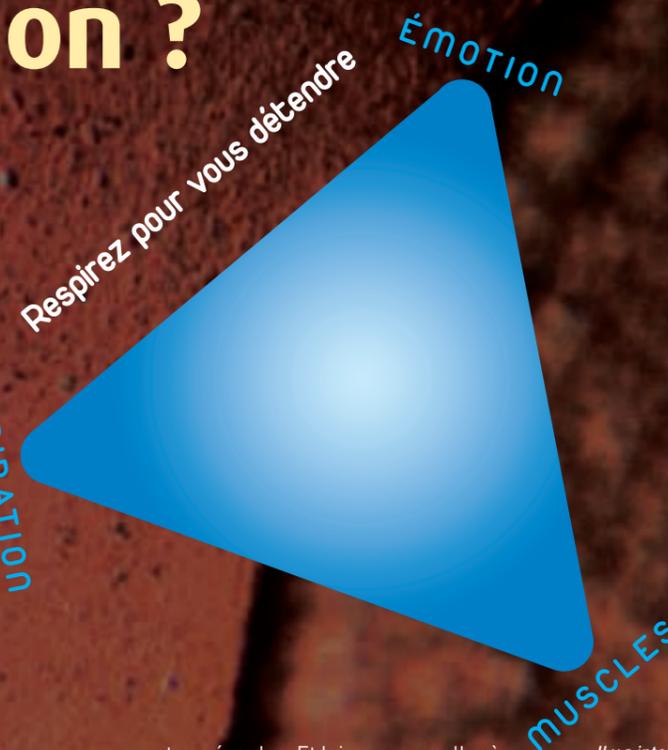
3 Quelle solution ?

Pour contrôler son stress en compétition, il est nécessaire de s'entraîner. Tout d'abord, choisissez un mot, une phrase ou une image qui génère en vous une sensation de détente. Un mot peut d'ailleurs être associé à une image.

Cet exercice respiratoire peut se faire dans la position assise, allongée ou debout. Il est préférable de fermer les yeux, mais si vous le souhaitez, vous pouvez également avoir les yeux mi-clos. **Vous prenez conscience de vos appuis, vous détendez votre visage, vos mâchoires. Vous relâchez vos épaules, vos bras, vos mains.**

Inspirez lentement par le nez en emplissant en premier votre ventre, puis votre poitrine. Expirez lentement, relâchez bien vos épaules et laissez-vous aller à la sensation de détente le temps de deux ou trois respirations naturelles.

Recommencez encore une fois une respiration profonde, mais sans excès. Inspirez lentement par le nez en emplissant en premier votre ventre, puis votre poitrine. Essayez de retenir l'air une seconde ou deux et expirez lentement, relâchez bien votre visage



et vos épaules. Et laissez-vous aller à la détente... A la sensation agréable de récupération le temps de deux ou trois respirations naturelles.

Dans les instants qui suivent, vous allez reprendre le même exercice en associant à la phase d'inspiration votre mot, phrase et/ou image :

- Vous inspirez lentement en formulant mentalement votre mot, phrase et/ou image.
- Vous vous imprégnez de la sensation que cela génère.
- Vous expirez en approfondissant cette sensation.
- Vous reprenez deux ou trois respirations naturelles...

Vous pouvez enchaîner 3 fois le même mot ou image. Vous pouvez aussi enchaîner 3 mots « ressources » différents. Il est important que ces mots renvoient à des sensations et/ou des images positives

Cette technique est particulièrement utile dans les instants qui précèdent la compétition, une sorte de routine-détente. Elle est également utile dans les temps mort pour récupérer et/ou se recentrer

Marylène Pia

Il y a interaction entre la respiration, les muscles et l'émotion. Pour réduire une émotion, retrouver un état plus calme, on peut réguler sa respiration et relâcher ses muscles.

Chut... vous entrez dans la chambre d'appel !

Haut lieu de concentration, préambule de la course, la chambre d'appel alimente l'imagination. Pour certains, elle est le théâtre de tentatives d'intox et de déstabilisation, pour d'autres elle donne le ton de l'affrontement à venir. A quelques jours des championnats de France de Saint-Raphaël, qualificatifs pour les Euros de Budapest, nous avons tenté de percer les secrets de cette alcôve inaccessible.



Laure Manaudou (au centre) et Coralie Balmy (en bas à droite) dans la chambre d'appel des championnats d'Europe 2007 de Debrecen (Hongrie) en petit bassin.

1 La course avant l'heure ?

Pour le brasseur Hugues Duboscq, triple médaillé olympique de bronze en 2004 et 2008, cela ne fait aucun doute : « C'est une étape obligatoire en compétition. C'est l'antichambre de la course qui commence à ce moment-là ». « Pour moi, c'est une étape importante », confiait Frédéric Bousquet en juillet 2009 lors des Mondiaux de Rome. « Je rentre complètement dans ma course. Je suis dans ma bulle, concentré sur les petites choses à ne pas rater. » « La course débute lorsque vous êtes sur le plot de départ », tempère Roxana Maracineanu. « Mais tous les nageurs gardent un souvenir particulier de la chambre d'appel car c'est à cet instant que tout commence et que s'installe la réalité de la piscine et de ses bruits. Avant, tout le monde vous parle, vous encourage, mais après nous ne sommes plus que huit. »

2 Intox ou recueillement ?

« A cet instant, vous pouvez rencontrer toutes sortes de comportements, du plus calme au plus exubérant », explique Xavier Marchand. « Certains se concentrent et ne parlent à personne, d'autres discutent entre eux ou sautent

un peu partout. » Roxana Maracineanu, elle, utilisait la chambre d'appel pour jauger ses adversaires : « Je m'asseyais dans mon coin et j'observais les autres nageuses. Je prenais cela comme un jeu. » Franck Esposito se souvient lui avoir assisté à de véritables tentatives de déstabilisation : « L'Allemand Michael Gross restait immobile sur sa chaise, puis, soudainement, se levait en hurlant. C'était hyper impressionnant et les jeunes nageurs inexpérimentés avaient ensuite bien du mal à retrouver leur concentration. » Dans le genre tordu, le Tsar Alexander Popov n'hésitait pas à saluer l'ensemble des nageurs de la chambre d'appel en fixant le regard de ses rivaux avec intensité. On imagine, là-aussi, l'impression que devait dégager le multiple champion olympique, Pourtant, l'intox n'a pas cours dans toutes les disciplines. Ainsi, comme le confirme Hugues Duboscq, les brasseurs affichent davantage de solidarité que les crawlleurs.

« A cet instant, vous pouvez rencontrer toutes sortes de comportements, du plus calme au plus exubérant. » (Xavier Marchand)

l'épreuve-reine, la course à enjeu. En plus de la course en elle-même, il y a la pression de tout le monde autour. En brasse, c'est un peu comme le demi-fond en athlétisme, cela passe au second plan. »

3 Victoire ou défaite ?

« Je ne crois pas qu'une course se gagne ou se perde en chambre d'appel », indique Xavier Marchand, vice-champion du monde 1998 sur 200 m 4 nages. « A mon avis, ce passage obligé compte pour 30 à 40 % dans le résultat de l'épreuve. » Un point de vue que partage le Havrais Hugues Duboscq : « La bonne performance, on ne peut pas savoir si on va

la faire, en revanche, si on n'est pas dedans, on le sent. Cela marche dans un sens mais pas dans l'autre. Si on est tout mou, qu'on ne s'est pas bien échauffé, on le ressent tout de suite. Mais ce n'est pas parce qu'on est très bien qu'on nage forcément bien. » « Il y a des regards qui s'échangent », témoignait Franck Esposito en 2005, « on sent que ça va chauffer. Même si rien n'est joué, les nageurs connaissent les favoris, les outsiders et ceux qui auront du mal à monter sur le podium. »

« En brasse, c'est assez décontracté. On continue l'échauffement à sec, on se parle, on discute, il y a quelques blagues qui fusent. Il n'y a pas l'électricité que peuvent décrire les sprinteurs crawlleurs. Le sprint, c'est la course qui est regardée, attendue par tout le monde. C'est

« Il ne faut pas se laisser embarquer par la pression négative. » (Hugues Duboscq)

opportunité d'observer ce qui se passait autour de moi. Les JO, c'est vraiment un tout autre univers. C'était géant et stressant ! » Pas question pour Hugues Duboscq de se laisser envahir par le stress : « Dans la chambre d'appel, je visualise la course, j'essaie de me concentrer sur les points importants dans la nage. Après, c'est le moment où les dés sont jetés, où il ne faut pas se laisser embarquer par la pression négative. Tant mieux si on parvient à plaisanter avec les autres, cela permet d'évacuer toute cette mauvaise pression, comme ça on est plus relâché et on nage mieux. »

Adrien Cadot

Témoignage : Alain Bernard

« En chambre d'appel, j'arrive aujourd'hui à rester concentré et détendu. Mais cela n'a pas toujours été le cas. Je me rappelle que j'étais plus stressé. La confiance que j'ai accumulée ces dernières années me permet d'être plus serein. En général, j'évite de regarder les autres nageurs directement. Le côté intox ne m'intéresse pas. C'est dans l'eau que ça se règle, point. Ceux qui font ça avant le départ, ce ne sont pas les meilleurs en général. Bizarrement, c'est aux championnats de France que l'atmosphère est la plus électrique. Aux Mondiaux ou aux championnats d'Europe, malgré l'enjeu, il y a une forme de respect entre les coureurs et puis, c'est l'objectif ultime. Alors qu'aux championnats de France, la tension est palpable. Si on se rate, la saison est finie. Et il y a en plus une telle densité que la moindre défaillance se paye cash. »

Propos recueillis par Frédéric Ragot

« Je voulais écrire sur la natation »

Julien est bourré de tics. Le seul moment où il les oublie complètement, c'est lorsqu'il nage, au club d'Aubagne Natation, où s'est aussi entraîné Alain Bernard, son idole. Et c'est d'ailleurs en suivant le parcours de son modèle aux Jeux Olympiques de Pékin, jusqu'à son triomphe en finale de l'épreuve reine, que le héros de « Tics olympiques » va parvenir à régler son problème. Pour son seizième roman, Roland Fuentès a marié humour, natation et rage de vaincre. Un cocktail détonnant et étonnant à découvrir de toute urgence.

Roland Fuentès, pourquoi avez-vous choisi la natation comme trame de fond de votre roman ?

Je suis un ancien nageur. J'ai débuté la natation en compétition à 11 ans avant d'intégrer le Sports-Etudes d'Antibes à 15 ans. J'étais, à l'époque, dans le groupe de Michel Guizien. Je m'entraînais avec les brasseurs, et Christophe Kalfayan. Malheureusement, j'ai dû interrompre brutalement ma carrière en raison d'une succession de blessures articulaires. Cela restera comme l'un des grands regrets de ma vie. J'aurais aimé voir jusqu'où j'aurais pu aller !

Qu'est-ce qui vous plaisait dans l'univers aquatique ?

J'ai toujours habité à proximité de la mer. Nager, c'est ma passion ! Il y a un réel plaisir physique à glisser. En plus, j'apprécie l'état d'esprit de ce sport. Ce n'est pas « bling bling », c'est sain et humain.

Et aujourd'hui, vous nagez encore ?

Oui, je me remets régulièrement à l'eau pour quelques longueurs. J'ai même participé aux Interclubs en brasse avec le club de Bourg-en-Bresse il y a quelques années. Je ne peux plus m'entraîner comme avant, mais j'aime la sensation de glisse, le bien-être que procure une bonne séance de natation. Cela restera toujours ma grande passion, avec la littérature (sourire).

A ce sujet, d'où vient cette passion pour la littérature ?

Depuis que je suis tout petit, j'aime raconter des histoires. A l'adolescence, j'ai hésité entre faire l'école d'Angoulême pour la BD ou partir à Antibes pour la natation. Finalement, j'ai opté pour la natation mais j'ai



(Ph. D. R.)

De manière générale, je trouve que le thème du haut niveau sportif n'est que trop rarement utilisé en littérature. Pourtant, il y a un réel plaisir de la performance et du résultat.

toujours été fasciné par les histoires, les grandes comme les petites.

Et de quelle manière devient-on écrivain ?

Lorsque j'ai arrêté de nager, j'ai commencé des études d'allemand. Je suis devenu professeur et j'ai enseigné ensuite pendant neuf ans à mi-temps. Comme ça, j'avais du temps pour écrire. Depuis trois ans, je suis écrivain à plein temps. Je vis ma passion à fond, bien que

cela ne soit pas toujours facile financièrement.

Comment s'organise vos journées de travail ?

En général, j'écris de 8h30 à 16h30. Ensuite, je passe du temps en famille avant de m'y remettre le soir. Le gros du boulot consiste à retravailler les pages produites dans la journée. Il m'arrive de les réécrire 30 fois. Lorsque je suis satisfait de ma production, j'en confie un exemplaire à ma femme qui le lit à haute voix. Elle me donne son avis et nous en parlons. J'ai publié mon premier ouvrage en 2000 et depuis 16 ont vu le jour : 7 adultes et 9 pour la jeunesse, dont « Tics olympiques ».

Plus spécifiquement, de quelle manière avez-vous préparé « Tics olympiques » ?

Ça fait longtemps que je voulais écrire sur la natation. Même si je ne fréquente plus la grande famille de la natation, c'est un univers que je connais bien. J'ai donc convoqué mes souvenirs de jeunesse. J'ai aussi enregistré toutes les séries, demies et finales des Jeux Olympiques de Pékin pour m'imprégner de l'atmosphère. Enfin, pour vérifier mes sources et les chronos, j'ai acheté le journal L'Equipe tous les jours des JO.

Dans « Tics olympiques », Julien, le héros, règle ses problèmes de tics en suivant la finale olympique d'Alain Bernard sur 100 m. A titre personnel, quels souvenirs conservez-vous de cette victoire ?

J'ai enregistré la finale d'Alain, avant de la regarder en début de matinée chez moi avec l'une de mes filles. Honnêtement, je n'y croyais pas. C'était magique, d'autant qu'Alain Bernard vient d'Aubagne, comme moi, et que nos familles étaient voisines lorsque nous étions enfants.

Votre livre est destiné aux enfants de 10 ans et plus. Pourtant, vous n'avez pas hésité à multiplier les allusions techniques et chronométriques. Ne redoutez-vous pas de rebuter certains lecteurs ?

Avec cet ouvrage, j'aimerais que de jeunes lecteurs s'intéressent à la natation. C'est un sport magnifique, emplé de poésie, qui demande une haute exigence personnelle. Voyez tous ces nageurs qui s'entraînent tous les jours pour grignoter quelques centièmes de secondes. De manière générale, je trouve que le

« Dans « Tics olympiques » je n'ai pas pu m'empêcher de lâcher une petite critique sur les combinaisons car selon moi l'essence de ce sport ce n'est pas la technologie. »

thème du haut niveau sportif n'est que trop rarement utilisé en littérature. Pourtant, il y a un réel plaisir de la performance et du résultat.

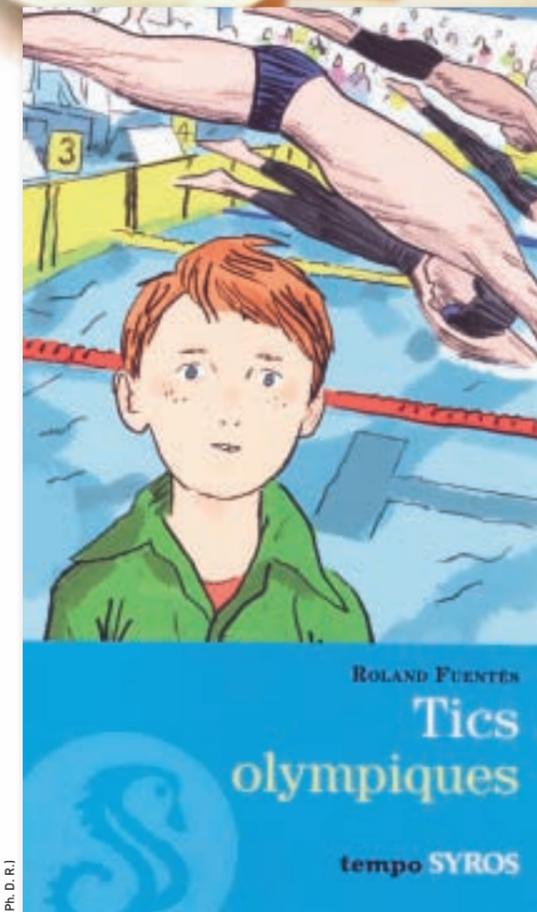
En passionné que vous êtes, quel regard portez-vous sur la polémique des combinaisons qui a pollué les saisons 2008 et 2009 ?

Les combinaisons ont brouillé l'image de la natation. Nos nageurs ont des corps splendides, je n'ai pas compris pourquoi il fallait à tout prix les envelopper de polyuréthane. J'ai été ravi d'apprendre que la FINA interdisait les « combines » au 1^{er} janvier 2010, même si la natation risque de perdre un peu d'impact médiatique. Dans « Tics olympiques » je n'ai pas pu m'empêcher de lâcher une petite critique sur les combinaisons car selon moi l'essence de ce sport ce n'est pas la technologie.

Et selon vous justement, quelle est l'essence de la natation ?

Le plaisir de glisser, la joie d'améliorer ses chronos, de repousser ses limites. Le plaisir aussi d'évoluer dans un groupe bien que ce soit un sport individuel. Lorsque j'étais nageur, il y a longtemps maintenant (rires), j'ai particulièrement apprécié les interclubs. Un week-end de festivités, de retrouvailles sur fond de performances. Ils constituaient alors la grande fête de la famille natation. Voilà l'image que je veux conserver de mon sport : une discipline réjouissante et exigeante !

Recueilli par Adrien Cadot



(Ph. D. R.)

Roland Fuentès

Né à Oran en 1971, Roland Fuentès a passé son enfance en Algérie et sa jeunesse en Provence. Après un sport-études (il se destinait à devenir nageur de haut niveau), il s'oriente vers les langues étrangères et devient professeur d'allemand. Enseignant à mi-temps pendant dix ans, il consacre aujourd'hui son activité à écrire des nouvelles, des romans, et, depuis quelques temps, des livres pour enfants.

La natation à l'école

[Ph. D.R.]



[Ph. D.R.]



L'enseignement de la natation à l'école, en voilà un sujet studieux ! Pourtant, l'histoire n'a pas été sans heurts et les nombreuses évolutions, fruit d'une connaissance de plus en plus grande de l'activité mais aussi des changements de la société et des conceptions éducatives, ont parfois retardé l'implantation de la discipline dans les manuels scolaires. **Dès la fin du XVIII^e siècle, la natation apparaît dans la plupart des programmes d'éducation en raison de ses vertus sanitaires et médicales.** Le manque de personnel qualifié, le déficit d'équipements et l'absence de formation des maîtres endigent néanmoins son essor.

À la fin du XIX^e siècle, les livres d'école préconisent un enseignement calqué

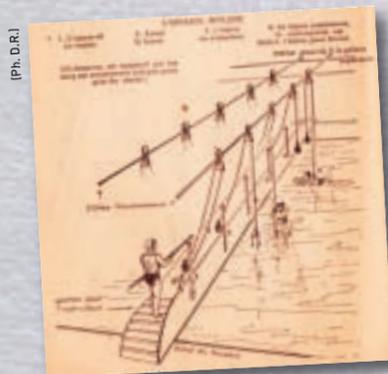
« **Publié en 1947, « Le précis de natation scolaire » d'Emile Schoebel constitue l'origine de l'enseignement dispensé aujourd'hui à l'école.** »

sur celui de l'armée : apprentissage des mouvements de la brasse à l'extérieur de l'eau avant la mise en situation. Le manque d'installations oblige bien souvent les professeurs à réduire les cours de natation à la première phase. Ils se déroulent donc en salle de classe ou en cour de récréation et sont davantage assimilés à de la gymnastique. **Le plus gros changement intervient en fait au début du XX^e siècle. Paul Beulque fonde en 1904 le club de natation et de water-polo des Enfants de Neptune de Tourcoing, l'année même où la piscine de la ville est construite.** Passionné de water-polo, il entraîne avec succès l'équipe de France sacrée championne olympique en 1924. Parallèlement à ses fonctions d'entraîneur, il exerce comme moniteur à la piscine de Tourcoing, pionnière dans l'enseignement de la natation. La méthode de Paul Beulque répond

parfaitement aux contraintes et aux objectifs de l'époque. Avec l'aide d'un industriel roubaisien, il imagine un appareil de suspension collective formé de câbles et de poulies grâce auquel les enfants sont maintenus à la surface de l'eau par une sangle (cf. illustration). **La deuxième phase, celle de l'expérimentation dans l'eau, devient alors possible pour un grand nombre d'élèves et le maître peut facilement superviser la séance.**

À partir des années 30, le sport étend son influence. L'École normale d'éducation physique qui forme les futurs professeurs voit le jour en 1933. Emile Schoebel y est responsable de l'enseignement de la natation et il va mettre en place une nouvelle méthode d'enseignement qu'il expose dans « Le précis de natation scolaire ». Publié en 1947, cet ouvrage constitue l'origine de l'enseignement dispensé aujourd'hui à l'école. **Pour autant, il faut de nouveau patienter jusqu'aux années 70 pour assister à la généralisation des cours scolaires de natation. Une implantation en partie due au plan « 1 000 piscines » lancé par le Ministère de la Jeunesse, des sports et des loisirs en 1969.** Il permettra à la France de se doter enfin d'équipements dignes de ce nom. Parallèlement, la vision de la natation évolue vers une conception unitaire. C'en est fini de la séparation entre la natation compétitive et celle pratiquée à l'école. Sous l'influence de différents auteurs et en particulier de Raymond Catteau, une nouvelle pédagogie est proposée pour l'enseignement de la natation. Elle ne quittera alors plus les programmes scolaires ! •

Adrien Cadot



[Ph. D.R.]

MON CLUB



Le plaisir au Centre

Orléans Sport Aquatique



« **J'ai voulu un club pour tous, où l'on ne fasse pas de ségrégation, avec pour seul objectif l'amour de l'eau, le plaisir de nager.** »

Certains destins ont parfois le don de surprendre ! Celui d'Annie Peudupin en est la démonstration parfaite. « *J'ai failli me noyer plusieurs fois, j'ai développé une peur panique de l'eau* ». Pourtant, c'est bien elle qui a créé le Club Orléans Aquatique en 2000. Une structure fondée par une ancienne aquaphobe, on vous l'avait dit, le destin est parfois surprenant !

« *Nous recensons 500 licenciés* », annonce Annie Peudepin en préambule. « *Depuis 2000, le succès du club ne se dément pas. Nous avons déjà compté plus de 700 licenciés, mais la fermeture de la piscine du Palais des Sports pour cause de travaux a obligé certaines personnes à se tourner vers d'autres structures.* » Des défections certes, mais qui ne remettent pas en cause l'attachement des licenciés. **Car ici, on ne fait pas de compétition. On nage pour s'améliorer ou simplement pour le plaisir. L'eau y est fédératrice, elle rassemble des licenciés de 3 à 80 ans.** « *J'ai voulu un club pour tous, où l'on ne fasse pas de ségrégation, avec pour seul objectif l'amour de l'eau, le plaisir de nager* ».

Le club orléanais propose de nombreuses activités : séances pour les aquaphobes, initiations à l'eau pour les enfants, séances d'aquagym en grand et petit bassin et des préparations pour les adolescents à l'épreuve de natation du Baccalauréat. Mais ce n'est pas tout, poursuit Annie Peudupin : « *Nous avons accueilli des handicapés visuels ou auditifs et des handicapés mentaux légers. Je me souviens d'un tétraplégique avec qui je me promenais dans le petit bassin car il avait peur de l'eau. Au bout de quatre ans, il nageait ! Un autre homme, qui ne pouvait pas lever le bras plus haut que le coude nage maintenant le dos crawlé ! Notre philosophie, c'est prendre le temps, être à l'écoute, faire*

progresser chacun à son rythme. On ne fait pas de différence entre les gens. »

Une approche humaniste venant de la part d'une ancienne aquaphobe. Annie Peudupin a appris à nager à 50 ans ! Preuve qu'il n'y a pas d'âge pour se lancer des défis. Décidée à surmonter sa peur de l'eau, Annie a d'abord demandé de l'aide à une amie, puis à des MNS. C'est la révélation ! Ancienne gymnaste, abandonnée pour cause d'opérations, c'est dans l'eau qu'elle va renouer avec le sport. Ce déclic décide Annie à créer des cours pour les aquaphobes. « **Mais ces séances ne suffisaient pas à la survie de l'association. J'ai donc commencé par des cours d'aquagym, pendant qu'une des animatrices se formait pour pouvoir animer les cours de familiarisation avec l'eau** », souligne-t-elle. « *L'aquagym a eu un succès immédiat, mais plus globalement j'ai investi dans tous les créneaux, comme le midi par exemple. J'ai bouché les trous* », poursuit la dirigeante. « *J'ai créé de nouvelles activités à la demande. Des personnes venaient me voir pour me demander si tel cours était possible, et c'est pour eux que j'ai amplifié l'offre.* »

« *La majorité des gens viennent pour se détendre et s'entretenir. Nous nous adaptons, cherchons à améliorer leur souffle, leur technique, au cas par cas. Si nous voyons qu'un nageur a des possibilités pour la compétition, on lui suggère de s'inscrire dans un autre club. Je me souviens d'une jeune fille qui avait de réelles capacités. J'en ai parlé avec ses parents, avec elle. Mais elle nageait pour le plaisir juste comme ça. Elle est restée.* » A 67 ans, Annie est toujours aussi passionnée, mais elle espère maintenant trouver celui ou celle qui saura reprendre son « bébé » •

Laure Dansart



Comment préserver sa peau ?

Tous les spécialistes vous le diront : il faut entretenir notre peau. Chaque jour, celle-ci est mise à rude épreuve, notamment à la piscine, où c'est bien connu, le chlore l'attaque et l'assèche. Une question nous colle alors à la peau : comment la préserver ?

A Se rincer, pas se décaper

Avant et après avoir nagé, **les règles hygiéniques de bases préconisent un bon lavage au gel douche**. Il sent bon, il enlève l'odeur du chlore... mais un gel douche classique assèche également la peau.

Conseil n°1 : Lavez-vous... mais oubliez les gels douches.

Conseil n°2 : A la place, privilégiez un savon surgras ou des syndets. Les pharmacies en regorgent alors n'attendez plus !

Conseil n°3 : N'oubliez pas de rincer, deux fois plutôt qu'une, vos cheveux. Rien ne vaut un bon rinçage pour éliminer toute trace de chlore. Cela vous permettra aussi de les garder brillants.

B Bien se sécher

A la piscine, on a trop souvent tendance à s'habiller encore mouillé. **Manque de temps, paresse, c'est en tout cas une mauvaise habitude qu'il est impératif de corriger**. En effet, cela favorise l'apparition de mycoses ou de plaques d'eczéma.

Conseil n°4 : Pensez à bien vous sécher tout le corps avec une serviette sèche (pas celle que vous avez trébuchée partout dans le bassin). Votre crème hydratante n'en pénétrera que mieux.

Conseil n°5 : Essayez soigneusement vos pieds et vos orteils... C'est une zone sensible !

C S'hydrater !

Qu'on se le dise, la crème hydratante n'a rien d'un accessoire purement féminin ! **Les mecs, laissez votre orgueil au vestiaire, et sortez votre tube**. Votre peau mérite aussi des soins attentionnés.

Conseil n°6 : S'hydrater avant d'aller se baigner est une fausse bonne idée, voire carrément une ineptie. D'abord cela pollue l'eau de la piscine, ensuite cela provoque l'apparition de chloramines, et ça, vous savez que ce n'est pas bon.

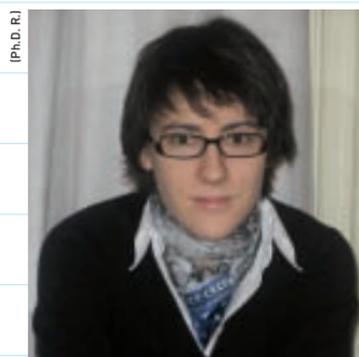
Conseil n°7 : Si vous avez la peau très sèche ou atopique, choisissez une crème « barrière », qui restera sur votre peau un maximum de temps (crème Exoméga d'Aderma, Bariederma d'Uriage, ou Excipial Protect de Firing). Vous pouvez l'appliquer soit sur l'ensemble du corps, soit uniquement sur la zone à protéger, une demi-heure avant la baignade et après vous être lavé.

Conseil n°8 : N'oubliez pas votre bonnet de bain, il protège parfaitement les cheveux. **Mais si vous avez les cheveux très secs, appliquez un masque adapté, et surtout, rincez bien !**

Conseil n°9 : Enfin, appliquez une crème après la baignade pour réhydrater et régénérer votre peau.



« Une belle peau renvoie l'image de la Santé »



Ph.D. R. I.
Pour la dermatologue Nina Roos la piscine n'est pas un univers hostile pour la peau. C'est, au contraire, l'occasion de l'entretenir, de la préserver.

Nina Roos, dermatologue, formatrice en dermatologie esthétique, connaît la peau sur le bout des ongles. Inutile de préciser que pour elle, préserver sa peau est d'une importance capitale. Heureusement, ce n'est pas la piscine qui aura la vôtre.

Quels sont les problèmes de peau pouvant être liés à la pratique de la natation ?

Dans les grandes lignes, ce sont les problèmes d'irritation et d'eczéma, ainsi que les champignons et les verrues. C'est d'ailleurs le lot de tous les sportifs, mais la piscine peut favoriser leur transmission. Quant au chlore, il accentue les problèmes d'assèchement cutané.

Que faire pour y remédier ?

Pour les champignons, il faut penser à vraiment bien sécher les pieds, et porter des tongs. Les verrues, c'est plus compliqué, mais il existe des

chaussettes en latex qui permettent de les éviter, mais aussi de ne pas les propager si on est porteur ! Concernant les problèmes de sécheresse cutanée, il faut tout faire pour ne pas accentuer l'effet irritant. C'est pourquoi, je conseille les savons surgras, qui permettent d'éviter la dissolution des lipides de la couche supérieure de l'épiderme. Le soir, il faut penser à appliquer une crème réparatrice.

La piscine est-elle un milieu hostile pour la peau ?

Absolument pas ! Le chlore peut causer quelques petits désagréments aux peaux fragiles et sèches, mais c'est minime. Les bébés et les enfants, qui ont la peau plus fragiles, sont plus souvent exposés aux irritations ou problèmes d'eczéma. Mais que ce soit pour la peau et les cheveux, il n'y a pas de problèmes.

Certains adolescents pensent que la piscine élimine les boutons. Est-ce vrai ?

Dans une certaine mesure oui, car le chlore a un effet asséchant. Donc pour limiter l'expansion d'un bouton c'est vrai. Seulement, ce n'est pas la piscine qui les empêchera d'apparaître !

D'une manière générale, quels sont les bons gestes pour avoir une belle peau ?

D'abord, se préserver du soleil. Il est l'ennemi n°1 de la peau, surtout si elles sont claires. Il faut y penser en été lorsque les piscines sont découvertes. Ensuite, exfolier sa peau une fois par semaine (et pas plus), avec un gant, un filet, une crème « scrub ». Cela permet de la nettoyer et de la tonifier : on enlève ainsi les peaux mortes, et on envoie par le même temps un signal qui lance le processus de la synthèse du collagène. Je conseille également les crèmes à base d'urée qui sont idéales pour les peaux sèches. Ensuite, et ça tombe sous le sens, avoir une

bonne hygiène de vie, mais ça, les sportifs l'ont en général déjà.

Pour finir, pouvez-vous nous en dire un peu plus sur l'importance de prendre soin de sa peau ?

La peau a de multiples fonctions. Elle a un rôle mécanique, de thermorégulation, mais aussi de protection vis-à-vis des microbes. C'est pourquoi il faut veiller à ne pas la « décaper », ce qui lui ôte son rôle de barrière : elle laisse s'échapper l'eau, et laisse rentrer les microbes. Et puis, la peau, c'est ce qui nous met en rapport avec l'autre, ce qu'on soumet au regard. Avoir une belle peau renvoie l'image de la santé, d'où la volonté des gens de la chouchouter ! •

Recueilli par
Laure Dansart

Le chlore peut causer quelques petits désagréments aux peaux fragiles et sèches, mais c'est minime.



(Ph. Fotolia)

Les bons gestes pour économiser l'eau

La troisième édition de la Nuit de l'Eau vient de s'achever (le samedi 20 mars), c'est le moment de prendre de bonnes résolutions. A la maison ou au jardin, il est facile de modifier ses habitudes pour réaliser des économies très profitables pour l'environnement et le porte-monnaie.

• A la maison

Préférez la douche au bain le plus souvent possible. Un bain consomme entre 150 et 200 litres d'eau alors qu'une douche seulement 60 à 80 litres. En outre, les vertus fortifiantes de la douche ne sont plus à démontrer. **Lorsque vous faites la vaisselle, pensez à remplir les deux bacs d'eau (un pour le lavage, l'autre pour le rinçage) au lieu de laisser couler l'eau.** Quant à votre toilette, n'oubliez pas de stopper l'eau lorsque vous vous savonnez. Enfin, faites tourner le lave linge et le lave vaisselle uniquement lorsqu'ils sont pleins ou alors utilisez la fonction « demi-charge » si elle existe sur votre appareil, cela évitera de gaspiller plusieurs litres d'eau inutilement.

• Les fuites

Une chasse d'eau qui fuit c'est désagréable, mais cela représente surtout un gaspillage colossal de 600 litres d'eau par jour. **Un robinet qui laisse passer un filet entraîne, lui, une perte de 300 litres d'eau. Pensez donc à vérifier l'état de vos tuyauteries et robinetteries.** Attention, si un robinet qui coule se repère facilement, des canalisations mal entretenues sont difficiles à détecter. Pour vous en rendre compte, notez les chiffres relevés au compteur un matin avant de partir et le soir à votre retour. Une différence entre les deux nombres indiquera une fuite invisible à réparer.

• Au jardin

Tout le monde n'a pas la chance de posséder un jardin, mais pour ceux qui en ont un il convient de rappeler certains principes de base. **Il est ainsi recommandé d'arroser le soir, juste avant la tombée de la nuit, lorsque l'évaporation est minimale.** Il est aussi conseillé de biner régulièrement la terre pour la rendre plus meuble et faciliter l'absorption de l'humidité de la nuit et de la rosée. N'arrosez pas la pelouse en été et ne la tondez pas. Elle reverdira dès les premières pluies de l'automne et en ressortira fortifiée. Si vous en avez les moyens, investissez dans un système de micro-arrosage goutte à goutte basse



(Ph. Géo)

« Une chasse d'eau qui fuit représente un gaspillage de 600 litres d'eau par jour. »



cet effet dans une citerne ou un bidon pour arroser les plantes.

A. C.

Notre consommation

La consommation d'eau moyenne par jour et par personne s'établit à environ 132 litres. Cela comprend la consommation domestique mais aussi la consommation agricole et industrielle. **Si l'on ne prend que la consommation domestique, on se rend compte que chacun d'entre nous consomme en moyenne entre 85 et 105 litres d'eau potable par jour :**

- 35 litres - Hygiène corporelle (33%)
- 35 litres - Chasse d'eau (33%)
- 15 litres - Lessive (15%)
- 7 litres - Vaisselle (7%)
- 9 litres - Jardinage et arrosage des plantes (9%)
- 3 à 5 litres - Boisson et cuisine (3%)

Le saviez-vous ?

En France, seulement 49% des eaux usées sont dépolluées avant de retourner dans le milieu naturel. **De plus cette « dépollution », constituée de traitements pouvant être physiques, chimiques et/ou biologiques, ne permet pas de traiter tous les polluants.** Ainsi, l'eau issue des stations d'épuration n'est pas potable. Elle est juste traitée de manière à ne pas avoir trop de répercussion sur le milieu naturel.

Quiizz : êtes-vous écol'eau ?

1 Quelle est la consommation d'eau moyenne par jour et par habitant en France ?
A - 20 L
B - 150 L
C - Plus de 400 L

2 Quelle est la consommation moyenne d'eau pendant une douche ?
A - 60 L
B - 100 L
C - 200 L

3 A quelle(s) période(s) de la journée est-il recommandé d'arroser son jardin ?
A - Le matin
B - Le midi
C - Le soir

4 En France, quel est le coût moyen d'un litre d'eau au robinet ?
A - 3 €/m³
B - 30 €/m³
C - 300 €/m³

5 Quelle est la quantité d'eau qui s'échappe lorsque vous le laissez ouvert pendant le brossage des dents ?
A - 1 L
B - 2,5 L
C - 5 L

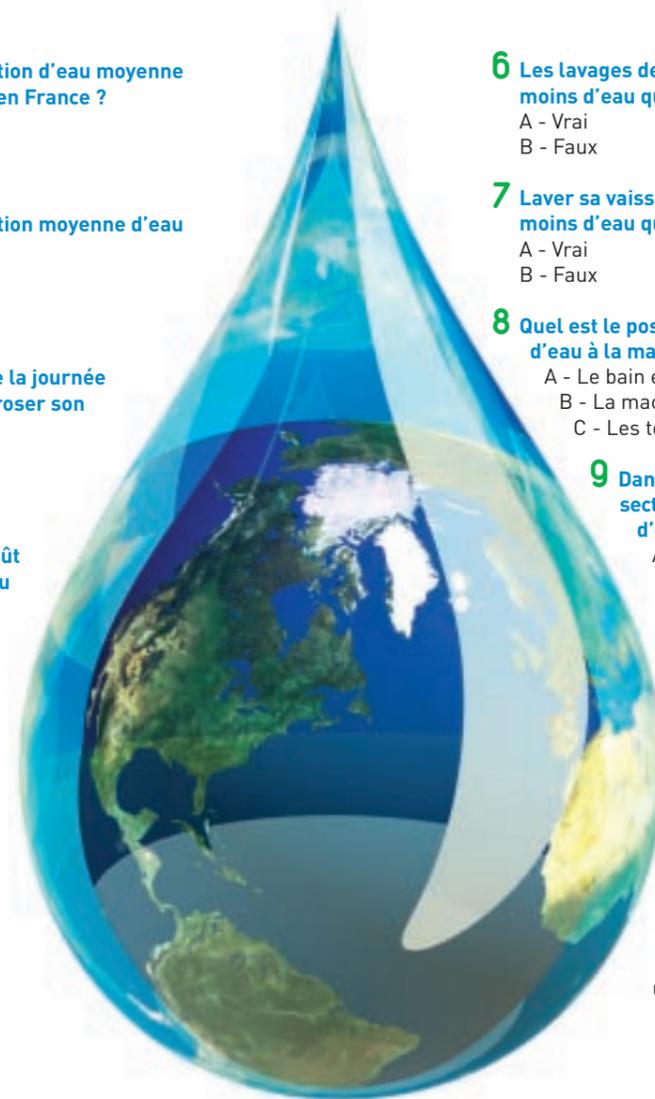
6 Les lavages demi charge utilisent 2 fois moins d'eau que les lavages pleine charge ?
A - Vrai
B - Faux

7 Laver sa vaisselle à la main consomme moins d'eau qu'un lave-vaisselle ?
A - Vrai
B - Faux

8 Quel est le poste le plus consommateur d'eau à la maison ?
A - Le bain et la douche
B - La machine à laver
C - Les toilettes

9 Dans le monde, lequel de ces 3 secteurs est le plus consommateur d'eau douce ?
A - L'industrie
B - Les particuliers
C - L'agriculture

10 Quelle est la bonne solution pour éliminer vos huiles de friture usagées ?
A - Vous les récupérez dans une bouteille pour les confier à la collecte des déchets ménagers
B - Vous les versez à l'évier pour qu'elles soient traitées par une station d'épuration
C - Vous les ramenez dans une déchetterie



Réponses :

1. B (à l'année, cela correspond à environ 55 m³) ; 2. A (la litre indicatif, le bain en consomme 200 L) ; 3. A et C (le matin comme le soir sont deux périodes propices à l'arrosage car l'évaporation y est minimale) ; 4. A (la litre indicatif, l'eau minérale en bouteille coûte 300 €/m³) ; 5. B (le débit moyen d'un robinet étant de 15 l/min, si vous le laissez ouvert pendant 10 secondes vous laissez échapper 2,5 L) ; 6. B (vous consommez quasiment autant d'eau que pour un lavage pleine charge lorsque vous utilisez un lavage demi charge) ; 7. B (les lave-vaisselle sont aujourd'hui performants et arrivent à laver leur contenu avec une quantité réduite d'eau : 10 à 15 L) ; 8. A (le bain et la douche sont de gros consommateurs d'eau puisqu'ils représentent 39 % des usages. Viennent ensuite les toilettes avec 20 % puis le lave-linge avec 12 %) ; 9. C (notamment pour l'irrigation) ; 10. C (elles y seront ensuite collectées par une société spécialisée qui les valorisera soit par recyclage, soit par incinération).

Chloé Willhelm

« J'aimerais entraîner pour transmettre ma passion »



Ph. DPP/Julien Crosnier

Le nom de Chloé Willhelm ne vous dit rien ? A l'heure actuelle, la demoiselle est pourtant considérée comme la meilleure nageuse synchro française en solo ! Championne de France en 2008 et 2009 de la spécialité, septième aux championnats du monde à Rome, l'été dernier, la Française de 20 ans mène également de front des études en kinésithérapie. En attendant de la voir de nouveau s'illustrer lors des prochains championnats d'Europe à Budapest, en équipe et duo, *Natation Magazine* vous propose de découvrir cette étoile en devenir.

Dernier film vu ?

Ça ne va pas être très original : « Avatar » de James Cameron ! J'ai adoré. J'aime beaucoup le cinéma, j'essaie d'y aller le plus souvent possible. Je suis assez éclectique, tout m'intéresse.

livres et j'aime beaucoup sa manière d'écrire, c'est agréable. Je lis aussi des romans de science-fiction, j'ai lu la saga « Millenium », mais j'avoue que ce sont surtout des lectures estivales, car durant l'année scolaire je manque de temps !

Dernier livre lu ?

Le dernier Guillaume Musso, « Et après ? ». J'ai lu ses précédents

Votre pêché mignon ?

C'est difficile à dire, je suis vraiment

gourmande ! Les gâteaux à la framboise, mais il y a aussi les tartes au citron. Les tartes au citron, on va dire (rires)...

Un plat que vous ne pouvez pas avaler ?

Je ne vois pas... mais je déteste le café !

Votre passe-temps favori ?

Prendre du temps pour découvrir de nouvelles choses, de nouvelles activités, de nouvelles villes... J'adore voyager ! Dernièrement, je suis allée avec l'équipe de France à la Réunion, c'était magique !

A part la natation, quel sport appréciez-vous ?

J'aime beaucoup les sports d'acrobatie, notamment le cirque. J'ai pu en faire un peu, puisque qu'en tant que voltigeuse, nous nous entraînons sur trampoline. J'apprécie aussi les sports d'équipe et la danse.

Votre dernier fou rire ?

En parlant de cirque, je suis allée voir le spectacle « Le cirque de demain » et j'ai trouvé plusieurs numéros hilarants.

Quelle personnalité aimeriez-vous rencontrer ?

Gad Elmaleh, j'ai vu une émission sur lui, il est vraiment fort comme humoriste et il a beaucoup de qualités.

Qu'aimerais-tu faire plus tard ?

Je suis en première année de kiné, et j'espère exercer ce métier plus tard. J'ai passé le Beesan il y a deux ans, et cela me plairait en parallèle, de pouvoir entraîner pour transmettre ma passion !

Si vous gagnez au loto, vous achetez quoi ?

Encore une fois, je ne vais pas être très originale : je fais des cadeaux à mes amis et à ma famille. Je prends le temps de voyager et je fais des dons à des associations ! •

Recueilli par Laure Dansart

RMC

N°1

SUR LE

SPORT*

60 H*
DE SPORT
PAR SEMAINE

RMC

INFO TALK SPORT