

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnatation.fr

Autour du Monde

- Episode n°5 :
La Grande-Bretagne
page 20

Nat' course

- Que sont devenus les
héros de Budapest ?
page 26

Dossier

- L'Open Make Up
For Ever page 34

Fabien Gilot: pari tenu

Ils sont prêts pour l'Open EDF. Et vous ?



Camille Muffat, Yannick Agnel, Alain Bernard, Hugues Duboscq, Coralie Balmy.

L'Open EDF de natation, les 25 et 26 juin à la Croix-Catelan à Paris. Plus d'informations sur www.openedf.com



→ Dans les starting-blocks !

C'est y est, les championnats de France à Strasbourg (23-27 mars) ont livré leur verdict. Ils seront vingt-et-un nageurs à s'envoler pour la Chine où se disputeront cet été les championnats du monde de natation, ultime rendez-vous international avant les Jeux Olympiques de Londres en 2012. Une échéance capitale donc, qui doit permettre aux Tricolores de conforter leur exceptionnelle année 2010 où ils avaient moissonné vingt-trois médailles aux championnats d'Europe de Budapest (août 2010), un record, avant d'en récolter huit nouvelles, un autre record, aux Mondiaux de Dubaï en petit bassin (décembre 2010).

En 2009, aux championnats du monde de Rome, les Bleus avaient décroché six médailles, dont l'argent d'Alain Bernard sur 100 m et celui de Frédérick Bousquet sur 50 m nage libre. Je suis leur premier supporter, et à ce titre je suis intimement persuadé que nos champions disposent des atouts nécessaires pour améliorer le bilan italien d'il y a deux ans.

Alors bien sûr, les championnats de France en Alsace ont réservé quelques surprises, à commencer par ce 100 m d'anthologie qui a souri à Fabien Gilot et William Meynard (cf. page 24), mais les ténors de notre discipline seront au rendez-vous des festivités chinoises cet été (cf. page 26). Camille Muffat, Yannick Agnel, Camille Lacourt, Alexianne Castel, Fabien Gilot donc, mais aussi Alain Bernard et Fred Bousquet sur 50 m ou l'insaisissable Sébastien Rouault et les costauds du relais 4x100 m nage libre, enfin sacré aux derniers Mondiaux en petit bassin de Dubaï.

Et puis, comment occulter les spécialistes de la longue distance, notamment Bertrand Venturi et Joanes Hedel, les médaillés de Budapest, nos nageuses synchro, convaincantes à l'Open Make Up For Ever (cf. page 36), et nos plongeurs, dont Mathieu Rosset vient de s'illustrer en enlevant le bronze du tremplin 1 mètre aux championnats d'Europe de Turin (cf. page 16). Les forces vives de la natation française sont en marche, prêtes à relever le défi qui les attend à Shanghai. Bonne lecture !

Francis Luyce,
Le Président



20 Autour du monde

Episode n°5 : La Grande-Bretagne

Suite de notre tour du monde avec l'Angleterre, nation du foot roi, des courses d'aviron sur la Tamise et de chasses à courre épiques. Deuxième sport en termes de pratiquants, la natation de son côté profite d'une vaste politique de Santé publique, de l'effet « Jeux Olympiques 2012 » et d'une génération dorée emmenée par Rebecca Adlington.



24 Portrait

Fabien Gilot : pari tenu

En s'adjugeant le titre national de l'épreuve reine à Strasbourg, Fabien Gilot, vice-champion d'Europe 2010 du 50 m nage libre, s'est non seulement attribué l'un des deux billets qualificatifs pour les championnats du monde 2011, mais il a également conforté sa nouvelle place de leader du sprint tricolore.



34 Dossier

L'Open Make Up For Ever

La première édition de l'Open Make Up For Ever, organisée du 17 au 19 mars à Montreuil, a confirmé la popularité de la synchro et son extraordinaire impact visuel. Et pour ne rien gâcher, l'équipe de France s'est hissée à quatre reprises sur le podium, affichant un niveau alléchant qu'elle avait déjà révélé aux championnats d'Europe de Budapest.

Et aussi...

- 04 Brèves
- 07 Au four & au bassin
- 08 Le chiffre du mois
- 08 Agenda
- 09 A Lire
- 09 Menu d'entraînement
- 10 Rencontre - Carole Péon
- 12 Histoires d'eau
- 14 Actu - L'Open EDF multifonction
- 16 Actu - Mathieu Rosset : « Je suis fier »
- 18 Actu - Welcomsport satisfait les clubs
- 26 Nat' course - Que sont devenus les héros de Budapest ?
- 29 Portrait - 100 m : la surprise Magula
- 30 Portrait - Charlotte Bonnet, elle a tout d'une grande
- 42 Découverte - Cultiver votre bien-être avec Synactiv Santé
- 44 Mon club - Cercle Nautique Chalonnais
- 45 Conseils - Bien dormir, c'est déjà réussir
- 46 Ecol'eau - La Traversée de Bordeaux à la nage
- 47 Maîtres - Francis Luyce : « Maîtriser le développement »
- 48 Hors lignes - Jérémie Stravius
- 50 Vie fédérale - Le nouveau bassin de l'Insep



Soutenez le team EDF™ sur facebook.com/openedf

L'énergie est notre avenir, économisons-la!



partenaire développement durable

→ **Lacourt tête de gondole**

Triple champion d'Europe 2010, le Marseillais Camille Lacourt s'est engagé avec la marque de cosmétique Clarins lors d'une soirée privée organisée le 2 mars. L'accord porte pour une durée de six ans ce qui réjouit le nageur : « *c'est une preuve de confiance énorme. Je suis flatté. Clarins représente une droiture, un produit de qualité avec des valeurs.* »

→ **Lacourt again**

Le jeu de sport « Summer Challenge » est sorti sur PC, Wii, Xbox 360 et PS3 le 31 mars dernier. Afin que cette réédition ne passe pas inaperçue, Tradewest Games, distributeur du jeu, a indiqué que Camille Lacourt, parrainera la tournée promotionnelle du titre en France. Une vingtaine de disciplines, dont la natation bien évidemment, seront au programme.

→ **Agnel l'artiste**

Dans l'Equipe Magazine du samedi 2 avril, Yannick Agnel a livré son analyse sur son rôle de champion : « *Il m'est difficile de donner une définition précise de ce qui fonde, pour moi, un champion. Ce serait presque l'objet d'une discussion philosophique, intéressante au demeurant, mais qui obligerait à prendre en compte de nombreuses notions avec, rapidement, cette capacité à créer et partager de l'émotion. Il y a certainement, dans ce débat, des passerelles entre sportif et l'artiste, le musicien, par exemple. Cette idée de faire ses gammes dans l'ombre, cette nécessité impérieuse de travailler, de répéter pour que le concert, ou la compétition, devienne un moment, où, en pleine lumière, l'émotion se crée et le plaisir se partage entre l'acteur et le spectateur. C'est ainsi que je perçois mon rôle.* »

→ **Cavic revient doucement**

Forfait pour les championnats d'Europe 2010 à Budapest suite à l'opération d'une hernie discale en juillet dernier, le Croate Milorad Cavic, vice-champion olympique et du monde du 100 m papillon (rappelez-vous c'est lui qui avait failli priver Michael Phelps d'une huitième médaille d'or aux JO de Pékin en 2008, Ndlr), n'a repris l'entraînement qu'en janvier 2011 avec le secret espoir de participer aux championnats du monde de Shanghai. C'est bien tout le mal qu'on lui souhaite.

→ **Nager pour être heureux**

Selon l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES), « *une ou plusieurs activités physiques aérobies (marche rapide, course à pied, vélo, natation) contribuent à réduire les symptômes des dépressions légères à modérées et à prévenir leur réapparition.* ». Les mécanismes expliquant cette amélioration ne sont pas encore connus, mais ils pourraient impliquer la libération d'endorphines, substances luttant contre la douleur et pouvant provoquer des sensations de plaisir.

Un Centre de natation Arlette Franco

Il y a tout juste un an, Arlette Franco, Député-maire de Canet-en-Roussillon, disparaissait à l'issue de son dernier combat. **Tout au long de sa carrière, la vice-présidente de la Fédération Française de Natation, a œuvré pour le développement de la natation, tout en s'appliquant à promouvoir l'éthique sportive.** Elle est notamment à l'origine, grâce à l'opération « 1000 Piscines », de l'installation de la première piscine olympique dans le département des Pyrénées-Orientales. « *La natation a été implantée dans la région grâce à elle* », souligne Jean-Marie Portes, directeur de l'OTS de Canet-en-Roussillon, sur Sportmag.fr. « *Elle fût une dirigeante de la natation très importante, en menant des actions dès 1976. Canet est devenu l'un des meilleurs clubs français grâce à elle.* » Voilà pourquoi, le samedi 2 avril, le Centre de Natation de Canet, composé de la piscine olympique Europa et du Bassin Henri Sérandour, a été officiellement baptisé : Centre de natation Arlette Franco.



(Ph. D.R.)

La phrase

« *J'espère surtout que ce titre ne sera pas le plus important de ma carrière ! Mais c'est bizarre comme j'étais moins beau avant mes médailles.* » (Camille Lacourt à propos de son titre européen du 100 m dos).

« *Si tu rêves de nager aux Etats-Unis et de découvrir un campus américain, rendez-vous immédiatement sur le site LZ Sports : www.lzsports.com. Depuis 2001, la société propose aux sportifs de tout bord et de tout horizon de tenter l'aventure dans une fac US.* »

Des Bleus à Fort Boyard



(Ph. IDPPI/Stéphane Kempinaire)

Les Marseillais Fabien Gilot, William Meynard (en photo avec Yannick Agnel) et Camille Lacourt vont participer à l'émission *Fort Boyard*, sur France 2 cet été. Les nageurs tricolores sont partis en tournage au large de l'Île d'Oléron les samedi 28 et dimanche 29 mai, juste après leur stage à Ténérife. Ils retourneront des araignées, soulèveront des kilos de fontes et répondront aux questions du Père Fouras pour la Fondation Maud Fontenoy. Avis aux amateurs : l'émission devrait être diffusée pendant les championnats du monde de natation à Shanghai (24-31 juillet).

Visitez

aqualie

Salon des centres aquatiques et des espaces de bien-être

Découvrez les solutions pour les piscines collectives, les centres aquatiques et espaces de bien-être les 5 & 6 octobre 2011 Lille Grand Palais, France

www.aqualie.com

Made by
GL
events

Partenaires :





(Ph. D.R.)



Le Japon songe aux JO

Le Japon envisage toujours de se porter candidat à l'organisation des Jeux Olympiques de 2020, et cela en dépit du tremblement de terre et du tsunami qui ont ravagé le pays en mars dernier. **Yasuhiro Nakamori, le directeur des relations internationales du Comité Olympique Japonais, a d'ailleurs assuré que les « politiques du Comité n'avaient pas changé ».** Tokyo a déjà accueilli les Jeux d'été de 1964 et a été vaincu par Rio pour l'obtention de ceux de 2016.

Le marché noir dans le collimateur

Le gouvernement britannique a décidé de sanctionner plus sévèrement la revente au marché noir de tickets pour les Jeux Olympiques de 2012, en faisant passer l'amende de 5 000 à 20 000 livres (de 5 800 à 23 250 euros) pour les contrevenants. **« En augmentant le montant des amendes, nous envoyons un message clair aux criminels et aux criminels potentiels en leur disant que cela ne vaut pas la peine et qu'ils ne sont pas les bienvenus », a déclaré le ministre de l'Intérieur Theresa May.**

Mascottes à l'eau

Début mars 2011, le dessin animé « Adventures on Rainbow », mettant en vedette les mascottes officielles des JO 2012, est sorti. **Dans ce clip de cinq minutes, visible sur le site internet www.myLondon2012.com, Wenlock et Mandeville côtoient des stars du sport britannique.** Parmi celles-ci, la nageuse paralympique Ellie Simmonds et le jeune plongeur Tom Daley (photo) sont à l'honneur. Les internautes peuvent également jouer avec les deux mascottes ; un parcours de natation étant même proposé.



(Ph. DPP)

100 000 volontaires

A la recherche de 70 000 volontaires pour les JO de Londres, le Comité d'Organisation des Jeux olympiques et paralympiques (LOCOG) a annoncé avoir reçu plus de 100 000 candidatures. Sebastian Coe, président du LOCOG, est enthousiaste devant un tel engouement : **« Nous voulons remercier tous ceux qui ont déjà rempli leur formulaire de candidature et se sont engagés à donner de leur temps pour le plus grand spectacle de la planète ».**

50 000 euros la médaille d'or

Le mercredi 16 mars dernier, lors d'une conférence de presse organisée à l'Insep, **la ministre des Sports, Chantal Jouanno, a indiqué qu'un athlète touchera 50 000 euros pour une médaille d'or aux Jeux de Londres. Les breloques d'argent et de bronze rapporteront, elles, 20 000 et 13 000 euros.** La Ministre a également indiqué que **« les fédérations recevront une enveloppe financière égale à 50% du montant total des primes versées à leurs médaillés ».** La France attend beaucoup de ses champions puisque l'objectif annoncé est de ramener 14 médailles d'or à Londres (le double du bilan de Pékin en 2008, Ndlr).

ÉQUIPES DE FRANCE
OLYMPIQUE
PARALYMPIQUE

(Ph. DPP/Philippe Millereau)



Boycott olympique

Et si l'Iran renonçait au Jeux Olympiques de 2012 ? **Le 28 février dernier, le Comité Olympique Iranien a menacé de ne pas se rendre à Londres à cause du logo officiel. Celui-ci maquillerait le mot « ZION », qui fait directement référence à l'Etat d'Israël, pays non reconnu par Téhéran.** Bahram Afsharzadeh, le président du comité iranien, y voit un acte **« raciste »** à l'encontre des pays musulmans et prédit que plusieurs d'entre eux pourraient boycotter les JO. A noter que ce logo est officiel depuis quatre ans et personne ne s'en était encore plaint.

Les JO en Afrique ?

Lors de la cinquième Convention Internationale du Sport en Afrique, le ministre de la Jeunesse et des Sports du Maroc, Moncef Belkhatay, a annoncé que son pays souhaiterait être candidat pour l'obtention des JO dans le futur. **« Je crois fermement dans la capacité de l'Afrique d'organiser des Jeux Olympiques » a-t-il annoncé.** La ville sud-africaine de Durban souhaiterait aussi être candidate pour 2020.

Tirer les leçons du passé

Ministre des Sports depuis le 15 novembre 2010, **Chantal Jouanno estime que la France n'a « pas encore tiré les enseignements de nos candidatures passées, et notamment celle de Paris pour les Jeux Olympiques d'été de 2012 ».** On se souviendra que la France n'a plus organisé d'Olympiades depuis les JO d'Albertville en 1992, tandis que les Etats-Unis en totalisent quatre depuis 1980.

Le saviez-vous ?

Avec près de **3,5 milliards de téléspectateurs**, l'audience cumulée moyenne des Jeux Olympiques a triplé depuis les JO de Seoul en 1988.

(Ph. D.R.)



JO 2012: Club France

Ça y est, les Français auront un point de ralliement lors des Jeux de Londres en 2012. Comme l'a annoncé le CNOSF mi-mars, **c'est un somptueux bâtiment victorien situé au bord de la Tamise en face du Tower Bridge, qui sera durant la quinzaine olympique le lieu de rencontre et de convivialité de l'ensemble du monde sportif français :** fédérations olympiques, supporters, athlètes, médias, partenaires, collectivités y célébreront chaque jour l'esprit bleu.



Paris sportifs

Jacques Rogge, président du Comité International Olympique, est inquiet. Selon lui, le montant des paris sportifs illégaux pourrait atteindre 140 milliards de dollars dans le monde. **« Je pense que le sport est en danger », a-t-il déclaré, début mars, à la sortie d'une réunion avec des membres d'Interpol, de sociétés de paris, des ministres des sports et des responsables de fédérations sportives.** Le président du CIO précise **« qu'aucune discipline n'est à l'abri de ce cancer du sport ».**

→ **Thorpe s'entraîne avec Touretski**
Vous le savez certainement, Ian Thorpe, icône de la natation australienne, a repris l'entraînement depuis février dernier avec l'ambition de se qualifier aux Jeux Olympiques de Londres. Dans cette optique, « la Torpille » a confié sa préparation à son compatriote Gennadi Touretski, actuel entraîneur australien de la natation suisse. « Je sais que quand il avait travaillé avec Alex Popov et Michael Klim, il avait été capable d'être très proche d'eux afin de s'adapter à leurs besoins individuels et à leur physiologie », a expliqué Thorpedo.

→ **Pellerin s'inquiète**

À l'issue des championnats de France à Strasbourg (23-27 mars), l'entraîneur de Yannick Agnel et Camille Muffat à l'ON Nice s'est ouvertement inquiété du « tout pour le 100 m nage libre » que semble suivre la natation tricolore. « Ce qu'il se passe va se payer très cher. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, plus le 100 m va être dense, plus notre natation risque de s'affaiblir. Si on est aveuglé par ce 100 m, on va vers la catastrophe à l'approche des Jeux et après les Jeux. Il y a une désertification sur les autres épreuves. Il faudra six à huit ans pour rattraper ça ».

→ **Lacourt sur la Toile**

La marque Lacourt est officiellement lancée, avec un outil incontournable, son site officiel flamboyant : www.camille-lacourt.fr. Toutefois, le Narbonnais, triple champion d'Europe 2010 à Budapest (août 2010), reste un nageur de haut niveau que son agent Jean-François Salessy entend protéger des incessantes sollicitations publicitaires et médiatiques : « On veut du premium. On prendra le temps de choisir, tout en évitant de transformer Camille en Arbre de Noël ».

→ **Gilot mesure les retombées**

Fabien Gilot, récent champion de France du 100 m, est confiant dans l'avenir de son sport. Selon lui, la natation française « commence à avoir un peu de retombées. C'est bien, ça apporte un petit peu de médiatisation sur un sport ingrat, qui demande beaucoup de temps, où l'on passe environ 6 heures à s'entraîner, sans compter la récupération. Donc ça demande du temps. Les salaires sont en train d'évoluer, mais c'est loin d'être magique. J'espère que ça servira aux nageurs qui arriveront derrière. »

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

> Les Chiffres du mois

3-10-28

Eh non, ce n'est pas l'ordre du Tierscé, malheureusement, mais bien le **nombre de records du monde, de références européennes et de chronos nationaux améliorés aux derniers championnats de France d'hiver des maîtres organisés à la piscine Paul Asseman de Dunkerque**

du jeudi 10 au dimanche 13 mars. Un bilan exceptionnel qui démontre, si besoin est, la vitalité d'une discipline en plein essor (cf. interview page 47), comme le confirme le nombre impressionnant de 6 017 engagements, dont pas moins de 539 athlètes en relais. **Parmi les meilleures performances du week-end, on notera le carton plein de Jean-Marc Lestideau de l'Olympique Grande Synthe en catégorie C9 (65-69 ans).** Le Nordiste s'est offert la référence internationale du 400 m 4 nages, ainsi que deux records d'Europe sur le 50 m dos et le 100 m 4 nages, avant de compléter sa moisson avec un record de France sur le 100 m papillon.



(Ph. DPP/Stéphane Kempinaire)

AGENDA

19-22 mai

Nat' synchro : Championnats de France d'été Élite juniors, seniors et toutes catégories

20-22 mai

Plongeon : Meeting international des Jeunes A et B, Stockholm (Suède)
Nat' synchro : Coupe d'Europe, Sheffield (Grande-Bretagne)

27-29 mai

Nat' course : Championnats interrégionaux. Ile-de-France : Sarcelles (Val-d'Oise) ; Nord-Ouest : à Tours (Indre-et-Loire) ; Nord-Est : Besançon (Doubs) ; Sud-Est : Nice (Alpes-Maritimes) ; Sud-Ouest : Angoulême (Charente) ; DOM-TOM

27-29 mai

Plongeon : Grand Prix FINA d'Allemagne, Rostock (Allemagne)

29 mai

Eau libre : Deuxième étape de la Coupe d'Europe 2011, Antalya (Turquie)

1^{er}-5 juin

Water-polo : Tournoi des 4 nations - Filles 1994, Angers (France)

2-5 juin

Nat' synchro : Championnats de France Élite Espoirs

3-4 juin

Nat' course : Coupe des régions minimes et cadets Jean-Pommat

3-5 juin

Plongeon : Championnats de France 3 m et haut-vol (seniors, juniors), Strasbourg (Bas-Rhin)
Plongeon : Championnats de France d'été des jeunes aux 1 m, 3 m et haut-vol, Strasbourg (Bas-Rhin)

3 juin

Eau libre : Troisième étape de la Coupe de France 2011, Montargis Cepoy (Loiret)

4 juin

Eau libre : Troisième étape de la Coupe de France 2011, Montargis Cepoy (Loiret)

5 juin

Eau libre : Quatrième étape de la Coupe de France 2011, Montargis Cepoy (Loiret)

9 juin

Eau libre : Cinquième étape de la Coupe de France 2011 (support du championnat de France du 10 km), Pierrelatte (Drôme)

10-12 juin

Plongeon : Grand Prix FINA d'Italie, Rome (Italie)

11 juin

Eau libre : Sixième étape de

la Coupe de France 2011 (support du championnat de France du 5 km), Pierrelatte (Drôme)

12 juin

Eau libre : Septième étape de la Coupe de France 2011 (support du championnat de France du 5 km contre-la-montre individuel), Pierrelatte (Drôme)

14 juin

Eau libre : Huitième étape de la Coupe de France 2011 (support du championnat de France du 25 km), Pierrelatte (Drôme)

16-19 juin

Nat' synchro : Grand Prix FINA d'Italie, Rome (Italie)

18-19 juin

Nat' course : Finale Natathlon 2011 - Trophée Lucien-ZINS, Tarbes (Hautes-Pyrénées)

19 juin

Maîtres : Championnats de France 3 m et haut-vol, Antony (Hauts-de-Seine)

25-26 juin

Nat' course : Open EDF, Paris

30 juin-3 juillet

Plongeon : Championnats d'Europe des jeunes, Belgrade (Serbie)



Coup de Cœur

→ **MON GUIDE PRATIQUE POUR MIEUX NAGER**

Yan Pioline

Éditions Amphora Sports (www.ed-amphora.fr)

107 pages, 17 €

Le succès de la natation française n'est plus à démontrer ! Qu'on se le dise : la discipline séduit un public de plus en plus large. Les résultats des nageurs de l'équipe de France n'y sont certainement pas étrangers. Difficile, en effet, de ne pas rêver de longueurs fluides et gracieuses lorsque l'on contemple avec admiration les victoires retentissantes de la bande à Alain Bernard. Mais avant d'en arriver là, il faudra vous armer de courage et répéter inlassablement les mêmes gestes jusqu'à la perfection, à moins que vous ne déniez « Mon guide pratique pour mieux nager ». Dans son bouquin, Yan Pioline, maître-nageur depuis 1994 et entraîneur pendant douze ans, livre des conseils ludiques pour tous les passionnés de l'effort aquatique. Une manne d'informations complète et intéressante !

Et aussi...



VAINCRE LA PEUR DE L'EAU

Eric Profit & Patrick Lopez

Éditions Amphora Sports (www.ed-amphora.fr)

127 pages, 18,50 €

Comment vaincre sa peur de l'eau ? Comment ne plus redouter de lâcher le bord à la piscine ? Difficile, très difficile quand l'élément aquatique vous effraie au plus haut point. L'ouvrage d'Eric Profit et Patrick Lopez, simple, clair et accessible, devrait vous permettre de prendre progressivement vos repères jusqu'à atteindre l'autonomie complète.



LA NATATION

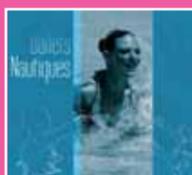
John Crossingham & Niki Walker

Edition Bayard Canada

Collection Sans Limites

36 pages, 7,55 €

Après le football, le ski alpin, le tennis, John Crossingham s'intéresse à la natation. Passionné par la nature et le sport, l'auteur aime s'adresser aux enfants avec la volonté de leur faire apprendre en s'amusant. Destiné aux 5-12 ans, ce livre présente les différents types de nage, les multiples techniques pour flotter, contrôler sa respiration. Il décrit les règles et la sécurité entourant la discipline. Instructif.



BALLETS NAUTIQUES

Eric Lahmy

Fédération Française de Natation

255 pages

En France, la natation synchronisée n'est pas le sport le plus médiatique. C'est un tort ! Car physiquement, les nageuses des bassins n'ont rien à envier aux triathlètes et autres adeptes des efforts de l'extrême. Quant à l'aspect esthétique, il n'y a qu'à regarder pour savourer. Il convient donc de saluer à sa juste valeur l'ouvrage du journaliste et écrivain Eric Lahmy qui dresse en 255 pages un panorama complet de la discipline de Virginie Dedieu, triple championne du monde du solo (2003, 2005 et 2007).



(Ph. DPP/Stéphane Kempinaire)

Menu d'entraînement

150 m 3 nages puis 100 m deux nages	250 m
Pull-boy 200 m crawl puis 100 m dos	300 m
Paddles 12x50 m : 15 m maximum + 25 m jambes dos Stop 15 secondes puis 25 m maximum + 25 m technique	600 m
200 m brasse un mouvement des jambes et un mouvement de bras	200 m
300 m crawl (25 m moins des respirations + 25 m moins des mouvements + 25 m le plus des mouvements)	200 m

Entraîneur de Hugues Duboscq, triple médaillé olympique de bronze en brasse, Christos Pappardopoulos vous fait partager son expérience du plus haut niveau international.



(Ph. Fotolia)



Après des débuts à l'âge de neuf ans au Dinard Olympique Natation en Bretagne, Carole Péon s'est orienté vers le triathlon à 20 ans.



(Ph. DPP/Tom Simon)

“

Mon rêve, nager comme Janet Evans ! ”

Vice-championne d'Europe 2010 de triathlon, Carole Péon a débuté sa saison 2011 la « tête en bas » puisqu'elle a ouvert son année sur le circuit de Coupe du Monde le 10 avril à Sydney (Australie). L'occasion de tester les bienfaits de sa préparation hivernale partagée entre le pôle France de Montpellier et Lanzarote, aux Canaries. L'occasion aussi de se lancer vraiment sur le chemin de la qualification pour les Jeux de Londres 2012. A 32 ans, cette professeur de sport, détachée de l'Institut National des Sports, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), en profitera aussi pour chercher à mieux se connaître, en éternelle étudiante de sa discipline.

Dans la trilogie du triathlon, la natation est votre sport originel, mais pas forcément votre discipline préférée. On se trompe ?

Non... En fait, j'ai commencé à nager à l'âge de neuf ans au Dinard Olympique Natation en Bretagne et j'ai continué à

m'entraîner quatre fois par semaine, jusqu'à l'année de mon bac. Et puis, à l'âge de 20 ans, j'ai débuté le triathlon, encouragé par mes potes de la fac de STAPS. Mais, mon rêve, toute petite, c'était de devenir championne de natation, d'être

championne olympique comme l'Américaine Janet Evans, que j'avais vu tout gagner à la télé lors des JO de 1988 à Séoul ⁽¹⁾. Après, les circonstances de la vie ont fait que je n'ai jamais pu nager plus de quatre fois par semaine et donc peut-être aller au bout de mon rêve.

Ce qui veut dire que vous ne regrettez pas de ne pas avoir mené votre « rêve de nageuse » jusqu'au bout ?

Plus maintenant. De toute façon, je m'ennuyais un peu en ne faisant que de la natation. Et, à vrai dire, aujourd'hui, je n'envie pas du tout les nageurs. Ce n'est pas très drôle comme sport, aligner les longueurs encore et encore. Je me demande parfois ce qui les fait tenir, à part peut-être le jour où on a la sensation que tout glisse tout seul, tout paraît

fluide. Moi, c'est quelque chose qui m'arrive plus souvent en course à pied...

Bon, on peut quand même savoir ce que vous valiez en termes de chrono en natation ?

Oui, vers 13-14 ans, je devais me situer autour de 1''05 sur 100 m nage libre et 1''20 sur 100 m brasse. Et, aujourd'hui, je dois valoir 4''45 sur 400 m nage libre. De toute façon, ce n'est pas vraiment notre objectif de faire des chronos, de nager en intensité quand on est triathlète. Nous, on travaille sur des trucs pas très drôles comme des 50x100 mètres ou des 10x400 mètres. Et puis, lorsqu'on travaille à la piscine Antigone de Montpellier, on essaie plutôt de travailler sur la réalité de notre sport, ce qui veut dire qu'on ne fait pas vraiment des entraînements en ligne.

Et quelles sont les spécificités des épreuves de natation en triathlon ?

Sur un triathlon, il faut être très fort sur les premiers 300 mètres afin de passer la première bouée dans les quinze premières, sinon c'est fini. Pour cela, il faut savoir prendre l'aspiration d'une nageuse devant vous. C'est pour ça que, le plus souvent sur une moitié de bassin à Montpellier, en mer ou en lac, on a vraiment introduit les entraînements en groupe. Nous sommes sept ou huit triathlètes et le but, c'est de ne pas se faire de cadeau.

Nager dans un triathlon, c'est aussi très violent ?

Oui, il y a quelques filles sur le circuit qui sont spécialistes pour t'attraper l'épaule et te pousser vers le fond. J'ai appris l'an dernier à ne plus me laisser faire et à développer une bonne agressivité pour ne plus perdre ma position dans les premières minutes de l'épreuve. Après, ce sont de petites bagarres incessantes qui sont nerveusement épuisantes, non seulement tu nages à fond pendant 1 500 mètres ⁽²⁾, mais tu prends aussi des coups. C'est pour ça que je préfère largement la course à pied.

Ce qui ne vous empêche pas d'être toujours en quête de nouveautés pour vous améliorer sur le secteur de la natation ?

Oui, c'est aussi dû au fait que le triathlon est un sport jeune, très ouvert d'esprit où on aime avoir des avis extérieurs. Stéphane Lecat ⁽³⁾ est par exemple venu nous donner récemment quelques conseils techniques sur la nage en eau libre.

Néanmoins, vous êtes quand même une « fondue » de technique ?

Oui, d'ailleurs, je me verrais bien coach après ma carrière... En fait, je m'intéresse à 200 % à la complexité de mon sport, alors il m'arrive d'aller sur le web et de regarder des vidéos sous-marines comme celle faite par Arte sur l'Américaine Lindsey Benko (200-400 m nage libre, Ndlr). De toute façon, tu tapes « stroke » (mouvement de bras, Ndlr) dans « Google » et tu tombes sur plein de commentaires de coaches américains qui t'expliquent des tas de trucs intéressants.

Oubliions la technique et parlons de vous maintenant... Vous partagez la vie de Jessica Harrison, qui est aussi votre coéquipière en équipe de France et une probable concurrente en vue de la sélection pour les JO de Londres en 2012. Ce n'est pas un peu compliqué à gérer ?

Oui, mais il y a la vie à la maison et les compétitions, ce sont deux choses distinctes. Même si, quand il y a une chute lorsque nous sommes en vélo, c'est toujours très compliqué pour nous deux. Si on n'est pas ensemble à ce moment-là, on a toujours peur l'une pour l'autre. Alors, on a briefé les coaches pour qu'ils nous préviennent vite en cas de grosse chute parce qu'il y a des priorités dans la vie.

Est-ce que votre couple a fait réagir le milieu d'une mauvaise manière,

Sur un triathlon, il faut

être très fort sur

les premiers 300 mètres

afin de passer la première

bouée dans les quinze

premières, sinon c'est fini.

Pour cela, il faut savoir

prendre l'aspiration d'une

nageuse devant vous.

je veux dire avec des réactions homophobes ?

Non, parce qu'on ne s'est pas cachés. Alors, il y a bien eu des ragots, mais de la même manière, je crois, que pour un couple hétérosexuel. Ensuite, avec Jessica, on n'en fait pas des tonnes sur le sujet, donc je dirais que notre relation est inintéressante. Mais, pour revenir à la question, je n'ai jamais ressenti l'homophobie. En revanche, ce qui est peut-être étonnant, c'est qu'on ne soit que deux filles sur peut-être 200 triathlètes à assumer notre relation •

Recueilli par Frédéric Decock

[1] Aux Jeux Olympiques de Séoul en 1988, Janet Evans remporte les 400 et 800 m nage libre ainsi que le 400 m 4 nages.

[2] Le triathlon olympique, c'est 1500 mètres de natation, 40 kms de vélo et 10 kms de course à pied.

[3] Stéphane Lecat fut champion d'Europe du 25 kilomètres en eau libre en 2000 à Helsinki.



(Ph. DPP/Alvaro Isidoro)

La question du mois

Alain Bernard sera-t-il champion olympique du 100 m nage libre aux Jeux de Londres en 2012 ?

Pour la première fois depuis 2005, Alain Bernard ne représentera pas la France sur l'épreuve reine lors des championnats du monde 2011. Coup d'arrêt ou simple accident de parcours ? Vos réactions à un peu plus d'un an des Jeux Olympiques de Londres.

François H. : « Oui, Alain a encore toutes ses chances d'être champion olympique à Londres. La déception qu'il a vécue aux championnats de France à Strasbourg va lui servir pour rebondir. Après ça, il sera encore plus fort ! »

Olivier T. : « Je pense qu'Alain saura rebondir et être encore plus fort. Alain Bernard est capable de se dépasser. »

Carole M. : « Il peut le faire, mais c'est vrai que Fabien Gilot, William Meynard et même Yannick Agnel ont été très forts. S'ils l'ont battu une fois, ils pourront le refaire. Pour Alain, c'est inquiétant, mais c'est un champion, il va devoir puiser au fond de lui-même pour se qualifier et espérer gagner un second titre olympique. »

Charlotte H. : « Non, je ne crois pas non plus... Mais on peut toujours rêver (il sera peut-être sur le podium quand même). »

Margaux B. : « Si le mental est au rendez-vous les bras suivront ainsi que la victoire, mais pour cela il ne faut pas qu'il reste sur son échec



(Ph. DPP/Philippe Mittereau)

aux « France » mais qu'il rebondisse et qu'il montre à tous ceux qui pensent le prince du 100 m déchu qu'il est encore bien présent pour les grandes compétitions telle que Londres ! »

Maxime E. : « Ce n'est pas parce qu'il a loupé une course aux N1 qu'il ne sera pas là pour défendre son titre. Un nageur a une préparation à faire, c'est-à-dire de grosses périodes de travail et d'autres de récup et d'affutage. A Strasbourg, il sortait

d'une période de travail donc il était très loin d'être compétitif. Et comme il l'a dit (et d'autres aussi), placer ces championnats de France si tôt dans la saison, rend difficile les bonnes perfs (et la sienne est loin d'être dégueulasse). Il a clairement dit qu'il se préparait pour les Jeux de 2012 et à mon humble avis, ça va donner entre Cielo et lui. Les championnats du monde passent au second plan et ça se comprend. »

Alex S. : « Qualifié et finaliste, j'en suis sûr. Pour la médaille, les autres nations, et même les adversaires français risquent d'opposer une sacrée concurrence... »

Sabrina L. : « Le problème, c'est qu'à un an des JO, il ne va pas nager aux championnats du monde sur son épreuve préférée. Je ne suis pas entraîneur, mais j'imagine que ce n'est pas une bonne chose. En sport, il n'est quand même jamais bon de se cacher. A part Phelps, qui reste une énigme sur 100 m, tous les prétendants tapent des chronos depuis plusieurs mois. »

ON AIME

L'ouverture d'esprit d'Obama

En octobre 2009, le Comité International Olympique attribuait les Jeux de 2016 à Rio de Janeiro. La ville brésilienne est retenue au détriment de plusieurs candidatures, dont Chicago, pourtant soutenu par Barack Obama. En 2011, bon perdant, le président des Etats-Unis déclare : « **Vous avez peut-être entendu que cette ville n'était pas tout à fait mon premier choix pour les Jeux Olympiques. Mais si les Jeux ne peuvent pas avoir lieu dans ma ville de Chicago, il n'y a aucun endroit au monde autre que Rio où je voudrais qu'ils se produisent. Et j'ai l'intention de revenir en 2016 pour les voir** ». En attendant, les Etats-Unis, par l'intermédiaire de *Export-Import Bank of the United States*, ont décidé de prêter un milliard de dollars au Brésil pour financer les travaux des infrastructures de la Coupe du Monde de Foot 2014 et des JO de Rio en 2016. Pour rappel, l'échec de Chicago avait été perçu, par ses détracteurs, comme la défaite personnelle d'Obama.

ON AIME AUSSI

On aime beaucoup à Natation Magazine, c'est comme ça... Et particulièrement les histoires de famille. **Pas étonnant donc que la qualification de Florent Manaudou pour les championnats du monde de Shanghai (16-31 juillet) nous ait émus.** Pour en arriver là, le petit frère de Laure âgé de 20 ans, a réalisé au centième près le chrono exigé sur 50 m papillon (23''66). En Chine, il s'alignera sur l'épreuve en compagnie de Frédéric Bousquet, le compagnon de sa grande sœur, vainqueur en 23''60. « **Fred est très content** », a déclaré Florent Manaudou. « **Il m'avait envoyé des messages avant, en me disant qu'il avait envie d'y aller avec moi. Quand on se voit, on parle souvent de natation. C'est motivant d'avoir les conseils de grands champions comme lui, qui ont de l'expérience.** »



(Ph. Fotolia)

Par contre, niveau pectoraux, c'est zéro. Une fois dans l'eau, il me faut un peu de temps pour prendre mes marques, mais au final ça se déroule bien. De son côté Noé, passe d'une activité à l'autre. **Un maître-nageur me propose de m'essayer à la monopalmes. La quoi ? La monopalmes ok. Eh bien, figurez-vous que cela m'a plu. Noé est mort de rire, mais le maître-nageur m'encourage, il trouve que je me débrouille très bien.** Fier le papa ! Et c'est par surprise que le MNS bat le rappel quelques minutes plus tard. « **Il est 23 heures, la piscine va fermer ses portes.** » Déjà ? Noé me regarde, il est épuisé. Moi-aussi à vrai dire, mais j'avoue que je me serais bien refait une petite longueur de monopalmes. Juste comme ça, pour le plaisir...

Pierre Lejeune

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 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

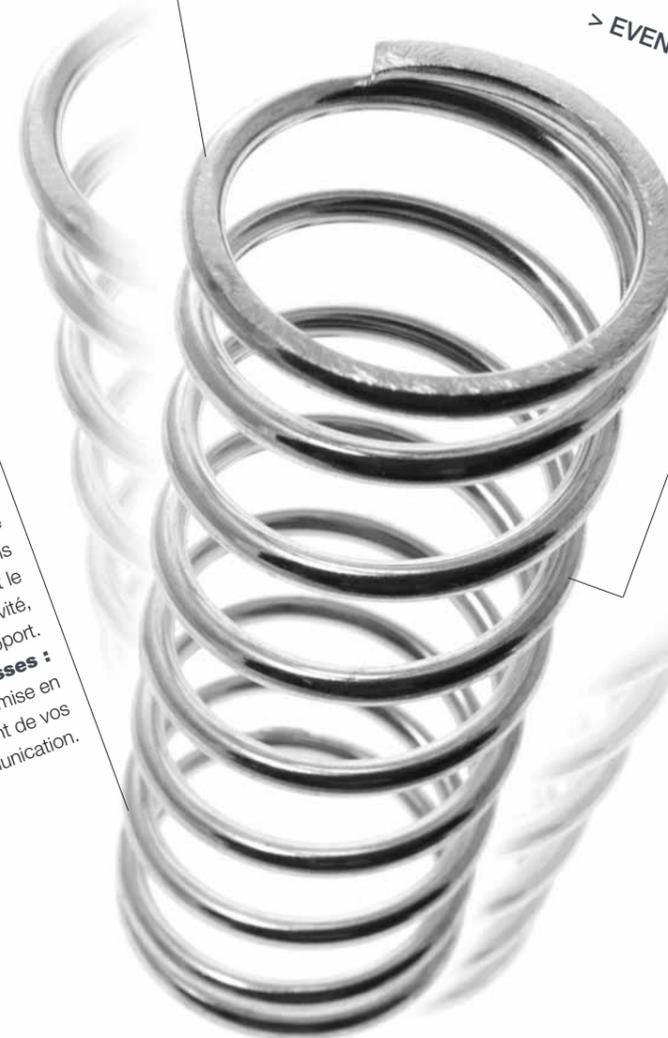
teebird

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.



J'ai testé pour vous...

La Nuit de l'Eau

Pour être totalement franc, je n'étais pas très motivé à l'idée d'aller patauger un samedi soir à la piscine... **Finalement, ma femme m'a un peu poussé. Si je me souviens bien, elle m'a dit : « Vas-y avec Noé, ça va lui faire plaisir et toi ça te fera du bien ! »** Comme tout bon époux qui se respecte, j'ai acquiescé sans opposer de résistance. Et me voilà parti avec mon fiston pour une baignade nocturne. A ce stade de l'aventure, je suis encore dubitatif, mais étrangement, c'est aussi à partir de ce moment-là que les bonnes surprises vont se succéder. A commencer par la vétuste piscine du quartier, totalement relookée pour l'occasion. **Ensuite, je ne suis pas seul ; il y a pleins de papas et d'enfants qui barbotent dans l'eau, attroupement rassurant.** Dans les vestiaires, je me m'aperçois également que je ne suis pas aussi pâle que je l'imagine.

Sur la Toile

Pour en savoir plus sur l'Open EDF, n'hésitez pas à vous connecter sur le site officiel : www.openedf.com

En 2010, pour sa quatrième édition, l'Open EDF crée l'événement en accueillant l'Américain Michael Phelps, quatorze titres olympiques, à la Croix Catelan.

Open multifonction

(Ph. DPP/Jan Mattia d'Alberto)



Depuis sa création, en août 2007, l'Open EDF de natation, organisé à la Croix Catelan, au cœur du Bois de Boulogne, s'est imposé comme une échéance phare du calendrier national et international. Répétition grandeur nature avant les rendez-vous de l'été pour les uns, compétition de travail pour les autres, l'Open EDF, qui soufflera son cinquième anniversaire en juin prochain, est tout sauf une épreuve anonyme, fade et insipide. A l'instar d'un « Roland Garros aquatique », l'Open EDF a réussi le tour de force de marier sport, médias, people, marketing et promotion de toutes les activités de la natation.

Sujet réalisé par Adrien Cadot

► **Sportif : un round d'observation**
L'Open EDF, c'est d'abord et avant tout une compétition de natation. Une épreuve obligatoire pour tous les membres de l'équipe de France, « pas pour contraindre, mais bien pour souder le collectif national », nuance le directeur technique national Christian Donzé. Mais l'Open EDF c'est aussi un rendez-vous prisé par bon nombre de têtes d'affiche de la discipline. A commencer par la superstar

des bassins, Michael Phelps, octuple champion olympique aux Jeux de Pékin, de passage dans la Ville Lumière en juin 2010. « Cela fait plusieurs années que je voulais venir nager à Paris », témoignait l'Américain en ouverture de la quatrième édition de l'Open EDF. « Malheureusement, cela n'a jamais été possible. Cette fois, quand l'occasion s'est présentée, j'ai sauté dessus, profitant de l'absence de grands rendez-vous estivaux pour m'engager

(en juillet et août 2010, les nageurs américains n'ont disputé que des championnats nationaux et les Jeux Panaméricains, Ndlr). » Mais outre Phelps, les passionnés de joutes aquatiques ont pu également encourager le Brésilien Cesar Cielo, double champion du monde 2009 sur 50 et 100 m nage libre, le Suédois Stefan Nystrand et sa compatriote Therese Alshammar, l'Italien Filippo Magnini et l'Australien Eamon Sullivan, vice-champion olympique de l'aller-retour en 2008. L'Open EDF permet donc aux nageurs français de se confronter à l'élite mondiale, mais c'est aussi, et on ne peut plus le nier aujourd'hui, une occasion pour les cadors internationaux de venir se frotter aux nageurs de l'une des meilleures nations mondiales.

► **Médias : aux premières loges**
Depuis la première édition de l'Open EDF, en août 2007, les médias n'ont jamais boudé la compétition parisienne. Il faut dire que l'occasion est belle de rencontrer les cadres de l'équipe de France dans un contexte détendu. Car si les figures de proue de la natation tricolore ne viennent

pas à Paris pour faire de la figuration, elles ne subissent pas une pression aussi forte que lors des championnats internationaux qui s'égrainent au fil des étés. « C'est vrai que l'on est moins tendu à l'Open EDF que dans un grand championnat », confirme Hugues Duboscq. « Mais on ne vient pas en touriste non plus. C'est bien sûr un plaisir de retrouver les membres de l'équipe de France et de nager devant son public, mais cela reste une compétition. On se doit de performer. » Voilà pourquoi les médias sont friands du rendez-vous francilien. Cette année encore, ils pourront observer les Bleus à quelques semaines des championnats du monde à Shanghai (16-31 juillet).

► **People : du gratin en tribune**
S'il sera toujours difficile à l'Open EDF de concurrencer le plateau de stars qu'accueille le tournoi de Roland Garros chaque printemps du côté de la Porte d'Auteuil, l'épreuve de la Croix Catelan n'a pas à rougir de son tableau de chasse. En cinq éditions, l'Open EDF a déjà épinglé quelques noms prestigieux : Laure Manaudou, naturellement (comme nageuse en 2007 et 2008,

puis comme spectatrice en 2009 et 2010, Ndlr), mais aussi des ministres, Bernard Laporte, Rama Yade ou Roselyne Bachelot, des sportifs, Frédéric Michalak (rugby), Ladji Doucouré (athlétisme), Paul Belmondo (automobile), Olivier Roumat (rugby), Fabrice Santoro (tennis), Richard Gasquet (tennis) ou Virginie Dedieu (triple championne du monde du solo en natation synchronisée), et des célébrités de la scène politique ou économique comme Dominique de Villepin, Jean-François Lamour, Henri Sérandour et Arnaud Lagardère.

► **Marketing : une vitrine pour la natation**

Organisé conjointement par la fédération et l'énergéticien EDF sur le site de la Croix Catelan, propriété du Lagardère Paris Racing, l'Open est la concrétisation du partenariat amorcé entre la FFN et EDF depuis 2005. C'est d'ailleurs sur la base de valeurs humaines, sportives et écologiques, chères aux différentes entités, que la première édition de l'Open EDF a été imaginée. « Nous sommes toujours ravis d'associer nos efforts à ceux de notre partenaire EDF dans le cadre

de l'Open EDF », déclarait le président Francis Luyce au printemps 2010. « Et si l'événement se poursuit, c'est bien la preuve que notre collaboration fonctionne à merveille. »

► **Promotion : les activités aquatiques en pleine lumière**

L'Open EDF, on ne le dira jamais assez, est une compétition internationale rassemblant l'élite de la discipline. Ça, normalement, vous le savez déjà ! Mais au fil du temps l'Open EDF est devenu une vitrine incontournable. « L'Open doit concentrer l'attention du public et des médias sur la natation », abonde Francis Luyce en juin 2010, rappelant que la « France n'a plus accueilli de rendez-vous d'envergure depuis les championnats d'Europe de Strasbourg en 1987. » Et si le projet d'un grand équipement en région parisienne a reçu les faveurs du président de la République en janvier 2011, il ne sortira pas de terre avant plusieurs années. D'ici-là, les fans de joutes aquatiques peuvent se rassurer, l'Open EDF n'a pas fini d'accueillir les grands noms de la natation. Des athlètes accessibles et souvent enchantés de rencontrer leurs supporters, notamment lors des animations et des séances de dédicaces organisées dans le village du meeting. « Au début, l'exercice me semblait un peu étrange », s'amuse Hugues Duboscq, « mais on s'y fait vite, et puis les gens sont sympas. Ils veulent juste parler un peu et prendre une photo. Franchement, il y a pire. »

L'Open en chiffres

- 1 200 000 € de budget
- 50 000 € de prize money
- 6 000 spectateurs attendus
- 250 nageurs attendus
- 190 bénévoles
- 70 médias accrédités
- 2 jours de compétition

Plateau costaud

Une fois encore, les cadors de la discipline sont de la partie : Cesar Cielo, Therese Alshammar, Alex Dale-Oen, Randall Bal, Nathan Adrian, Danila Izotov, Stanislav Donets, Laszlo Cseh, Evgeny Lagunov, Anastasia Zueva, Mireia Belmonte Garcia, Ashwin Wieldeboer, Rafael Munoz Perez, Liam Tancock, Francesca Halsall, Lizzie Simmonds. N'oubliez pas votre appareil photo, car il y a d'ailleurs fort à parier que certains parmi eux seront médaillés aux championnats du monde de Shanghai (juillet 2011).

Mathieu Rosset : « Je suis fier »

La France n'avait plus connu ça depuis 1954... 57 ans donc que les plongeurs tricolores n'avaient plus ramené de médailles des championnats d'Europe. Grâce au bronze de Mathieu Rosset au tremplin 1 mètre, les Bleus renouent avec les podiums continentaux et s'offrent une énorme bouffée de confiance à un peu plus d'un an des JO de Londres.

Deux médailles (avec celle du Team Event remporté avec Audrey Labeau, Ndlr) au compteur, c'est ce que tu avais prévu ?

C'était mon objectif car aux derniers championnats d'Europe j'avais fait quatrième au 1 mètre et au 3 mètres synchronisé. Là, j'avais pour objectif de franchir un cap !

Comment as-tu accueilli ta médaille de bronze au tremplin 1 mètre ?

Elle me satisfait plus que tout car j'ai permis de montrer que la France était présente et que cela ne devait rien au hasard. Et puis je suis fier aussi, car cela faisait 57 ans qu'il n'y avait pas eu de médaille individuelle pour la France dans des championnats d'Europe.

Au tremplin 3 mètres, tu finis en revanche quatrième comme aux Euro 2009 à Turin alors que le matin tu étais deuxième des éliminatoires. Comment juges-tu ta performance ?

Disons qu'aux éliminatoires j'ai réalisé un beau concours. Je bats mon record de points et les autres concurrents n'ont pas très bien plongé. En finale, j'ai encore mieux plongé que le matin.

Le savez-vous ?

Le dernier Tricolore à avoir décroché une breloque dans une épreuve continentale était Christian Piré, qui avait fini troisième au tremplin de 3 mètres aux Euro 1954 de Turin.



(Ph. DPP/Stéphane Kempinaire)

J'améliore de nouveau mon record personnel ainsi que le record de France, mais j'ai aussi raté quelques plongées qui m'ont pénalisé dans la course à la médaille.

Cela t'a-t-il déçu ?

J'étais un petit peu insatisfait car ça aurait pu me faire une médaille de plus mais en même temps quatrième ce n'est pas rien ! Cela montre une fois de plus que la France est bien présente.

Aux derniers championnats d'Europe de Budapest tu avais évoqué tes difficultés à gérer ton stress. As-tu progressé dans ce domaine ?

Oui, c'est vrai qu'à Budapest j'ai eu du mal à gérer la pression, mais je me sens de plus en plus confiant. Et ça n'ira qu'en s'arrangeant grâce à ces résultats ! En 2009, pour mes premiers Euros, je n'étais pas très assuré. Cette année, les éliminatoires du 1 mètre m'ont mis dans le coup très rapidement. Je me suis rendu compte que c'était possible, que je pouvais le faire.

Au terme de la compétition, la France se classe au quatrième rang européen LEN et sixième au nombre de médailles, juste derrière les cinq grandes nations du plongeon continental. Comment expliques-tu cette progression ?

La France a gagné en notoriété et le fait que nous progressions constitue un cercle vertueux car cela nous permet de prendre conscience chaque année que nous pouvons, nous-aussi, y arriver. Les Jeux Olympiques se rapprochent

et cela se ressent à l'entraînement : il y a plus de pression, on essaie de mieux faire à chaque fois et tout cela se reflète sur les compétitions. Il faut aussi souligner le rôle de Gilles (Emptoz-Lacôte, entraîneur de l'équipe de France, Ndlr) qui est très présent.

Quels sont tes prochains objectifs ?

Les championnats du monde à Shanghai, où j'aimerais me placer dans les douze premiers en individuel au tremplin 3 mètres et faire dans les trois premiers en 3 mètres synchro.

Quels réglages dois-tu encore opérer ?

Il y en aura toujours car la perfection n'existe pas. Je dois être plus régulier sur mes appels ainsi que lors de mes départs. Et puis je dois apprendre à mieux gérer mon stress qui est toujours présent... •

Recueilli par Laure Dansart

Fanny Bouvet verro Shanghai

Aux Euro de Turin, la Rennaise Fanny Bouvet, 17 ans, s'est qualifiée, non pas pour une, mais pour deux finales synonymes de sélection pour les championnats du monde à Shanghai. Une véritable performance pour l'une des plus jeunes engagées dans la compétition, d'autant plus qu'elle n'était pas débarrassée d'une blessure récurrente. « Je ressentais encore une légère douleur au dos, du coup c'était un peu chaud ! J'aurais pu mieux faire, mais vu les conditions je suis super-contente », a déclaré la Bretonne.

PHIL, HÉMOPHILE AIME L'EAU

JEU CONCOURS

DU 17 AVRIL AU 13 JUIN 2011

Et toi, fais nous partager tes bonnes expériences!!

Ce concours s'adresse aux patients hémophiles et aux patients porteurs de troubles de la coagulation. Les participants sont invités à relater une de leurs bonnes expériences en lien ou non avec l'eau.

DES PLACES VIP POUR ASSISTER A L'OPEN EDF ET DE NOMBREUX CADEAUX A GAGNER !!

PARTICIPEZ AU JEU-CONCOURS ORGANISÉ PAR LA FFN EN PARTENARIAT AVEC NOVO NORDISK ET LE SOUTIEN DE L'ASSOCIATION FRANÇAISE DES HÉMOPHILES (AFH)

CE CONCOURS RÉCOMPENSERA LES 3 PLUS BEAUX DESSINS POUR LES MOINS DE 10 ANS, LES 3 PLUS BELLES BD EN 3 BULLES POUR LES 10-17 ANS ET LES 3 PLUS BEAUX TEXTES POUR LES PLUS DE 18 ANS.

Dessin, bande dessinée et textes devront être envoyés à l'adresse suivante :
Fédération Française de Natation : Département Marketing
« Phil, hémophile aime l'eau. Et toi, fais nous partager tes bonnes expériences »
14, rue Scandicci - 93508 Pantin Cedex.



changing possibilities
in haemophilia



Pour plus d'informations
sur le jeu concours :
<http://www.ffnatation.fr>
www.novonordisk.fr
www.afh.asso.fr



Daniel Planche : « Nous sommes toujours très bien accueillis »

Chenôve Natation est un club qui a la bougeotte. Comment pourrait-il en être autrement lorsque l'on est la seule entité sportive de son département proposant les activités de natation synchronisée et de water-polo ? Les membres du club sont, par conséquent, souvent amenés à découcher et à séjourner à l'hôtel lors des compétitions. L'occasion est donc trop belle pour évoquer, avec Daniel Planche, président du club et du Comité régional de natation de Bourgogne, l'offre Welcomsport lancée par le groupe Louvre Hôtels fin 2010.

Une section de water-polo et une autre de natation synchronisée engagées en compétition. Au sein du club de Chenôve Natation, on aime varier les plaisirs. Et lorsque tout ce petit monde part en déplacement, les frais pour l'hôtellerie et la restauration peuvent vite devenir conséquents. Voilà pourquoi le club de l'agglomération dijonnaise a décidé d'adhérer à Helhosport, offre lancée par la firme Louvre Hôtels en 2007. Et c'est tout naturellement que Daniel Planche, président de la structure bourguignonne, a décidé de poursuivre l'aventure avec Welcomsport. « **C'est la continuité de la formule précédente. Pour un club comme le nôtre, l'intérêt principal réside dans les 7% reversés pour les frais engagés dans les hôtels de la chaîne Louvre Hôtels. Cela correspond à une somme non-négligeable compte-tenu de notre budget. C'est toujours agréable et important de bénéficier de remises ou**

« **C'est toujours agréable et important de bénéficier de remises ou de réductions d'autant plus que l'offre propose des tarifs avantageux pour les groupes sportifs.** »

de réductions ; d'autant que l'offre propose des tarifs avantageux pour les groupes sportifs », souligne le dirigeant de Chenôve Natation. Selon les places disponibles dans les différents établissements du groupe et l'emplacement de ceux-ci, les prix varient entre 17 et 30 euros par personne en chambre double le week-end. Il faut réserver bien en avance car le nombre de places réservées aux sportifs est limité ». Et si les places partent rapidement, cela peut

s'expliquer par les efforts fournis par les hôtels du groupe Louvre Hôtels pour la réception des sportifs et des nageurs en particulier. Welcomsport propose des services établis sur mesure pour les besoins des athlètes. « *Nous sommes toujours très bien accueillis dans ces hôtels* », renchérit Daniel Planche, « **notamment parce que tout est mis en place pour satisfaire les besoins des nageurs. Malgré tout, je pense que ces services sont davantage destinés aux athlètes de très haut niveau. Pour les moments dédiés aux massages, à la relaxation ou à la concentration, nous préférons disposer d'un endroit tranquille au bord du bassin** », précise le président du club. Et les nageurs dans tout ça, qu'en pensent-ils ? « *Nos nageurs n'ont pas forcément d'informations particulières concernant cette offre* », poursuit le président, « *ils savent que nous séjournons dans ces gammes d'hôtel (Campanile, Kyriad et Kyriad*

« **Comme pour mon club, je n'ai principalement que des retours positifs. Néanmoins, je ne suis pas sûr que tous les clubs soient au courant de l'existence de cette offre.** »

Prestige, Ndlr), mais cela s'arrête là. » Les hébergements prévoient des menus spéciaux pour les sportifs en accord avec leurs activités et les contraintes du milieu sportif : « *l'alimentation des sportifs demande un régime particulier souvent à base de protéines, féculents, fruits notamment. C'est toujours très volontiers que les responsables des hôtels répondent à nos attentes* », témoigne Daniel Planche, président du Comité Régional

de Bourgogne de natation, qui sait que d'autres clubs de la région, comme l'Alliance Dijon Natation ou Migennes Natation, utilisent l'offre à l'occasion de leurs déplacements. « **Comme pour mon club, je n'ai principalement que des retours positifs. Néanmoins, je ne suis pas sûr que tous les clubs soient au courant de l'existence de cette offre** », admet-il. Regrettable tant l'offre est facile d'accès. Il suffit, en effet, de renseigner, au moment de la réservation, le numéro d'adhésion pour permettre l'enregistrement des dépenses dans l'optique du reversement des 7 % en fin d'année. Du côté de Chenôve, on l'a bien compris, principalement parce que « *la gamme d'hôtel correspond à l'environnement sportif* ». Les naïades et poloïstes du club sont donc prévenus : tout est mis en œuvre pour qu'ils n'aient plus qu'à se concentrer sur leurs performances dans les bassins. D'autant que comme le rappelle

Pascale Sieffer-Breyse, Directeur de la communication BtoB & Partenariats, « *la proximité avec les sportifs est une notion centrale au sein du groupe Louvre Hôtels.* » •

Rémi Chevrot

Le podium 2010

Structures	Frais engagés	Reversement*
Comité Régional Languedoc-Roussillon Natation	9796,10 €	489,80 €
Chenôve Natation	9792,05 €	489,60 €
Comité Régional Auvergne Natation	9081,70 €	454,09 €

*7% des dépenses d'hébergement (prix des chambres)



(Ph. Louvre Hôtels)



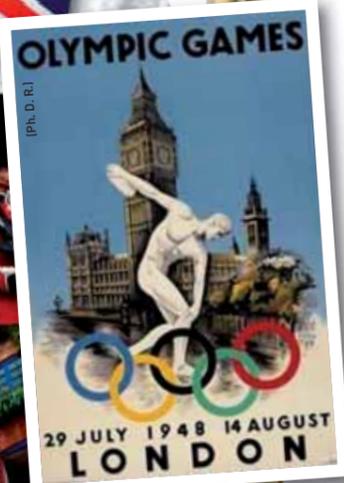
Episode n°5 : La Grande-Bretagne

Suite de notre tour du monde avec la Grande-Bretagne, nation du thé, de Big Ben, des Beatles et de la famille royale la plus célèbre de la planète. Mais l'Angleterre c'est aussi le royaume du foot roi, de Bobby Charlton à Wayne Rooney, celui des courses d'aviron sur la Tamise et des chasses à courre épiques sous un léger crachin automnal. Et la natation dans tout ça ? Deuxième sport en termes de pratiquants, la discipline profite d'une vaste politique de Santé publique mise en place depuis une dizaine d'année. Combiné à l'accueil des Jeux Olympiques en 2012 et à une génération dorée emmenée notamment par Rebecca Adlington, double médaillée d'or aux JO de Pékin, et le jeune plongeur Tom Daley, la natation britannique n'a jamais semblé aussi vigoureuse.

Un peu d'Histoire

Londres est la ville qui aura accueilli le plus d'édition olympiques : 1908, 1948 et 2012. En 1908, avec une petite centaine de participants issus de 14 nations, les épreuves de natation se déroulent dans une piscine installée pour l'occasion sur la pelouse du *White City Stadium*. Le bassin mesure alors 100 mètres de long pour 17 mètres de large et il accueille 6 courses : 100, 400 et 1500 m nage libre, 100 m dos, 200 m brasse et le 4x200 m nage libre. La capitale britannique organise également les JO de 1948. Initialement, Londres avait été sélectionnée en 1939 pour être la ville hôte de l'édition 1944, mais la Seconde Guerre mondiale a conduit à l'annulation de l'événement. Harold Fern, président de la FIAN de 1936 à 1948, ainsi que l'ensemble des représentants des instances sportives internationales décident alors de reconduire la candidature anglaise pour l'édition de 1948, avec l'idée d'envoyer un message fort au monde, Londres ayant été fortement touchée par les bombardements allemands. L'impact économique des Jeux dans la reconstruction est un moteur extrêmement fort, même si le 29 Juillet les installations ne sont pas achevées obligeant les différentes délégations à loger dans des écoles ou des camps militaires. En 1948, les épreuves de natation se disputent dans l'*Empire Pool*, piscine édifée en 1923, en même temps que le stade de Wembley. Sur le plan sportif, les Anglais récoltent une médaille de bronze sur 400 m nage libre avec Cathy Gibson tandis que les Français arrachent deux médailles de bronze par l'intermédiaire de Georges Vallerey sur 100 m dos et du 4x200 m nage libre (Bernardo, Cornu, Padou et Jany).

William Curtis



« Mind if we circle UK-style ? »

Les nageurs anglophones (sauf USA), les pays du Commonwealth (sauf Canada) et quelques pays asiatiques nagent « UK-style ». Dans l'eau, les Britanniques évoluent donc dans le sens contraire des Français, des Canadiens et des Américains, ce qui nécessite certains ajustements lors des compétitions internationales pour réduire les risques de collision. Lors des grands rendez-vous mondiaux, les Anglais doivent donc tourner « à la française », c'est-à-dire dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et il est obligatoire de doubler à gauche, sauf dans des lignes réservées. De toute façon, les champions vous le diront, nager en « UK-style » complique sérieusement la respiration, les dépassements et surtout la culbute.

W. C.



Adlington, le fer de lance

Avec deux médailles d'or aux Jeux Olympiques de Pékin, la nageuse née en 1989 a marqué l'histoire de la natation anglaise à tout jamais. En 2008, Rebecca Adlington commence par améliorer le record d'Europe du 800 m nage libre en série (8'18"06), détenu jusqu'alors par Laure Manaudou. En finale, le 16 août, la Britannique bat la référence mondiale de Janet Evans en 8'14"10. En Chine, Adlington s'est également adjugée le titre olympique du 400 m nage libre, ancienne spécialité de la Française Manaudou reléguée en dernière position. Tout un symbole ! « Ce qui est étrange, c'est que les Jeux de Pékin n'ont pas changé ma vie. Je nage toujours avec les mêmes personnes, dans le même groupe. On s'amuse vraiment à l'entraînement. Il y a ceux qui pensent que je suis millionnaire, mais je ne joue pas au foot... Non, je n'ai pas changé. Quelques sponsors supplémentaires et des autographes à signer... Et puis il y a une piscine qui porte mon nom. C'est dans ce bassin que j'ai appris à nager. Ce geste m'a beaucoup touchée. »

Récemment, lors des championnats de Grande-Bretagne, le fer de lance de la natation anglaise a confirmé son statut à moins de 500 jours des Jeux Olympiques en remportant les 200, 400 et 800 m nage libre. Pour l'heure il est encore trop tôt pour parler des JO. La blonde ne veut penser qu'aux championnats du monde de Shanghai et à cette Chine qui lui a tant réussi en 2008. « Shanghai reste le dernier grand événement avant les Jeux. Je suis assez contente de mes chronos en 2011, mais il me reste encore beaucoup de travail à réaliser pour être dans les meilleures conditions cet été, et surtout l'été prochain. »

Car même si elle se montre très prudente sur ses ambitions olympiques, se sachant attendue par tout un peuple, Rebecca Adlington a bien du mal à occulter les Jeux que son pays va bientôt héberger. « Je suis très heureuse que nous puissions accueillir les Jeux Olympiques. C'est dans un an, ça va arriver très vite maintenant ! Mais je ne sais même pas si je serai assez rapide pour me qualifier... J'essaie de ne pas me tracasser avec tout ça. Je ferai tout pour me qualifier bien sûr ! »

W. C. avec A. C.



Les sélections anglaises ouvertes aux étrangers ?

En mars 2012, l'Olympic Aquatics Centre (310 millions d'euros) situé au cœur de « l'East London » accueillera sa première compétition et ne pourra pas refuser la participation des nageurs étrangers. Le London Organising Committee (LOCOG) a en effet refusé la requête de Michael Scott, le directeur performance de la Fédération Britannique de Natation. Ce dernier souhaitait organiser une compétition « open » pour les équipes étrangères en janvier 2012, mais les travaux étant déjà fortement retardés, le LOCOG a recommandé d'ouvrir les sélections anglaises en mars à tous les compétiteurs. « Il faut encore finaliser le programme de la compétition, mais nous devrions séparer les étrangers de nos compatriotes pour les finales. Peut-être avec une finale anglaise et une autre « open ». J'aurais préféré ne pas ouvrir la compétition aux étrangers, c'est trop sensible si proche des Jeux Olympiques », a réagi Michael Scott.

W. C.





BBC

La BBC s'investit

La Fédération Britannique de Natation (*British Swimming*) a mis en place début 2011 un programme de promotion de la natation sur quatre ans en partenariat avec la BBC. Car si l'Angleterre recense officiellement plus de 5 000 piscines et avance le chiffre de trois millions de nageurs hebdomadaires, la discipline a tout de même du mal à trouver son public. Et ce ne sont pas les 6 médailles remportées aux Jeux de Pékin ou ceux que Londres accueillera l'an prochain qui semblent inverser la tendance. Selon *British Swimming*, il semblerait même que plus d'une école sur cinq n'ait pas les moyens de proposer de la natation à ses élèves et que, dans le même temps, un nombre à peu près équivalent d'adultes n'aurait pas accès aux lignes d'eau britanniques. Pour remédier à ce constat alarmant, la BBC a accepté de diffuser une série d'émissions permettant de suivre l'équipe nationale, les compétitions mondiales ainsi que des programmes éducatifs à l'attention des plus jeunes.

W. C. avec A. C.

(Ph. BBC)

South London Swimming Club

La piscine de *Tooting Bec Lido* a été construite en à peine quatre mois pendant le printemps 1906. Equipement de plein air, un brin anachronique dans le climat londonien, surtout que l'eau n'est pas chauffée, elle demeure cependant la Mecque des nageurs britanniques. De mai à septembre, le bassin est ouvert au public. Le reste de l'année, le club du *South London Swimming Club* l'occupe. C'est d'ailleurs dans ce bassin mythique que sont organisés les *UK Cold Water Swimming Championships*, l'une des attractions de ce club atypique « so british ».

W. C.

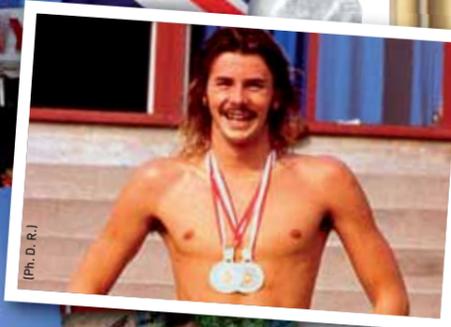


(Ph. D. R.)

Warrender Swimming

En trois années seulement, le club écossais de Warrender est entré dans le Top 10 des structures de Grande Bretagne, devenant même le leader des clubs écossais avec 300 membres engagés en compétition (nageurs, poloïstes, maîtres et eau libre) et plus de 1 000 licenciés loisirs. Fondé en 1888, la piscine des Warrender Baths a été construite pour 11 000 Livres Sterling sous l'impulsion de Sir Warrender. En 1924, le premier représentant du club a participé aux Jeux Olympiques était une femme, Ellen King. Dans les années 70, le club fournissait régulièrement des nageurs pour l'équipe du Royaume-Uni. David Wilkie (photo) remporte l'argent du 200 m brasse des Jeux de Munich, puis l'or aux championnats du Monde de Belgrade sur la même distance. En 1976, à Montréal, Wilkie gagne l'or Olympique et s'empare du record du monde en 2'15"11. Le club rencontre actuellement certaines difficultés car les infrastructures ne suffisent plus pour accueillir l'ensemble des licenciés dans de bonnes conditions. « Beaucoup de piscines ferment car elles ne sont plus en état acceptable pour recevoir du public. Les frais d'exploitations sont considérés comme des gouffres par les municipalités qui ont délégués la gestion à des sociétés privées qui n'ont pas réalisés les travaux ni les rénovations », explique le directeur technique du club.

W. C.



(Ph. D. R.)

Fred Vergnoux : Le Français « So british »

Il est certainement l'un des mieux placés pour évoquer la natation anglaise. Entre 2004 et 2008, Frédéric Vergnoux a entraîné le club d'Édimbourg, devenant par la même occasion l'un des rares coaches français à travailler durablement au Royaume-Uni. Sacré deux fois consécutivement meilleur entraîneur de Grande-Bretagne, Fred a ensuite endossé la prestigieuse fonction d'entraîneur en chef de la sélection masculine britannique aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008.

« Les Anglais sont paradoxaux. Ils sont capables de nager à toute heure de la journée, quelle que soit la température extérieure, mais également celle de l'eau. Sur ce point, ils sont vraiment originaux. Pour la préparation des Jeux de Pékin, nous n'avons pas souffert d'un manque particulier, le flegme britannique nous a permis de préparer les échéances avec beaucoup de pragmatisme. La *Swimming Academy* est un ascenseur vers la performance qui diffuse les informations entre les nombreux acteurs de la natation. Dès les jeunes sections, il existe une prise en compte de la réalité du Haut Niveau. » Après quatre années à Edimbourg, Fred Vergnoux est rentré en France en septembre 2009 où il a notamment pris en main les rênes du groupe compétition du Lagardère Paris Racing.

« J'ai quitté l'Angleterre pour rejoindre la France pendant deux années », confirme l'entraîneur-routard. « Les méthodes sont très différentes en France. Les entraîneurs ont encore du mal à partager leurs expériences. C'est encore un peu chacun pour soi ; trop de « il faudrait » et peu de personne qui font vraiment bouger les choses. » Malgré tout, le technicien français ne garde aucune rancœur de sa parenthèse parisienne : « Ces expériences ont été très enrichissantes, autant l'Écosse que mon passage en France. J'ai appris beaucoup de choses qui se ressentent aujourd'hui dans mon travail en Espagne qui démarre sur les chapeaux de roues. » Car depuis septembre 2010, Frédéric Vergnoux a endossé la casquette d'entraîneur en chef du CN Sabadell et intégré du même coup le staff de l'équipe nationale.

W. C.



(Ph. DPP/Studio K&P/Alire)

L'excentricité anglaise

Vous ne le connaissez peut-être pas, mais Sylvain Estadiou appartient à la caste très fermée des nageurs tricolores ayant traversé la Manche à la nage, Everest de tous les passionnés de natation. Le Français a réalisé son exploit en septembre 2009 en parcourant les 34 km qui séparent Douvres du Cap Gris-Nez en un peu plus de 14 heures. « Après la Traversée de la Manche, je recherchais un autre défi, et ayant passé deux hivers à nager en mer en Irlande, je me suis dit que participer à des championnats de nage en eau froide pourrait être intéressant », se souvient Sylvain Estadiou. « Cette année-là, les championnats du monde avaient lieu à Bled en Slovénie, mais je n'ai pas bouclé mon budget pour participer. C'est à ce moment que des nageurs anglais m'ont parlé des UK Cold. Je me suis alors mis en contact avec des nageurs irlandais et en quelques jours, nous avons deux équipes de quatre nageurs prêts à affronter les Grand-Bretons dans le bassin de Tooting ! »

L'édition 2011 des *UK Cold Water Swimming Championships* a attiré plus de 450 participants de tout âge. Ambiance festive malgré la grisaille, aidée par le fait que la moitié des participants étaient vêtus de costumes à côté desquels ceux du Carnaval de Rio feraient pâle figure. « Un moment qui m'a marqué c'est la cérémonie d'ouverture avec un groupe de quatre joueurs de Ukulele interprétant « Somewhere Over The Rainbow » au bord de la piscine avant que les doyens de la compétition ne les rejoignent en canot pneumatique et déclarent ouverts les championnats », témoigne Sylvain. « Les minutes immédiates après la course d'endurance restent aussi un souvenir incroyable... Tous les participants se sont massés dans le sauna situé à proximité de la piscine. Nous étions tous glacés après avoir passé de 6 à 14 minutes dans une eau à 3,5°C et on se relayait sur le banc du haut selon que l'on était juste un peu frais ou complètement givré. »

W. C. avec A. C.



(Ph. D. R.)



Pari tenu

Fabien Gilot a crevé l'écran aux derniers championnats de France de Strasbourg. En s'adjugeant le titre national de l'épreuve reine, à l'issue d'une course palpitante, Fabien Gilot, membre du relais 4x100 m nage libre depuis les Mondiaux de Barcelone en 2003 et vice-champion d'Europe 2010 du 50 m nage libre, s'est non seulement attribué l'un des deux billets qualificatifs pour les championnats du monde 2011 à Shanghai (le deuxième revenant à son partenaire de club William Meynard, Ndlr), mais il conforte également une nouvelle place de leader du sprint tricolore. Car qu'on le veuille ou non, c'est bien lui, l'enfant du Nord désormais amoureux de la cité phocéenne, qui reste sur trois victoires dans la plus prestigieuse des épreuves de natation (Saint-Raphaël 2010, Chartres 2010 et Strasbourg 2011).

Surtout, ne vous fiez pas aux apparences. Calme, pondéré, tranquille, serein, de loin Fabien Gilot donne l'impression d'être un animal à sang froid, un tueur des bassins, insensible à la pression et à l'agitation extérieure. « **C'est marrant, c'est la double personnalité que j'ai, c'est souvent la partie que les journalistes voient, j'ai tout le temps tendance à être calme. Je dirais que je suis professionnel et calme dans mon milieu, et un petit peu jobard dans le milieu personnel.** » Sa finale strasbourgeoise n'a en tout cas pas manqué de folie, comme il le reconnaît lui-même : « *Je suis parti beaucoup trop rapidement à mon goût. Au final, la course est loin d'être bonne, ce qui est d'ailleurs encourageant pour la suite. Je m'y suis mal pris sur la première partie où je suis passé un peu au travers. Mais le temps, 48"3, avec une victoire, dans ce contexte-là, c'est de bon augure pour cet été, en s'y prenant mieux.* »

Surtout, le natif de Denain, dans le Nord, semble enfin dominer ses démons. **Longtemps, Fabien Gilot, double champion d'Europe junior, a incarné**

« **Maintenant il y a toute la meute derrière moi, je suis devenu l'homme à battre en France, et je fais partie d'un des prétendants pour le titre mondial cet été à Shanghai.** »

l'avenir de la natation tricolore sans jamais réellement confirmer les espoirs placés en lui. Longtemps, le Marseillais s'est satisfait d'une place de relayeur et de médailles collectives plutôt que de coups d'éclats personnels, comme si, paradoxalement, le grand brun redoutait de s'exposer, de s'illustrer. Pourtant, l'homme n'est pas du genre à fuir ses responsabilités. En 2008, lors de la fronde des sprinters phocéens à l'Open EDF pour protester contre l'absence d'un de leurs coaches dans le staff tricolore olympique, c'est lui qui monte au créneau et prend la parole face au président de la fédération Francis Luyce. C'est

encore lui qui domine sa déception après les demi-finales du 100 m aux Jeux de Pékin pour venir expliquer aux journalistes les raisons de son élimination. C'est lui enfin qui reconnaît sa maladresse à l'issue des demi-finales de l'épreuve reine aux championnats de France 2010 à Saint-Raphaël qui le prive de qualification individuelle pour les Euro de Budapest. Un gars bien ce Fabien, droit dans ses bottes, toujours prêt à assumer, même les grosses bêtises. « **L'été dernier (en août 2010, Ndlr) un petit accident aurait pu me coûter la chaise roulante** », acquiesce-t-il humblement. « **Je relativise plus désormais. Je prends un peu de recul par rapport à ce que l'on fait, ça me retire un peu de pression des épaules.** Mais surtout, je profite chaque jour au quotidien de mes amis, de ma famille, je me régale. Ça m'a fait prendre conscience que la vie peut être courte. »

C'est peut-être cet accident, ce fait de vie qui aurait pu tout changer, que Fabien Gilot a puisé de nouvelles forces pour s'imposer à Strasbourg et briller, enfin, sur la course qui l'a révélé en junior. « *Oui, parce que dans le*

passé, les courses que j'ai pu gagner, je me sentais bien, je sentais l'état de forme qui était là et la confiance, alors que là Strasbourg, quand je suis arrivé à la compétition, il n'y avait rien de particulier, pas de sensation. Donc j'ai vraiment été la chercher avec les tripes et l'orgueil. Du coup, aller gagner une course de ce niveau, face à des adversaires comme ceux que j'ai battu, cela me fait passer un cap dans ma carrière, qui, je pense, va probablement m'aider dans les années à venir. »

Et celles qui se profilent à l'horizon s'annoncent à la fois riches et difficiles.

« **Je ne contrôle pas la progression de mes adversaires, je ne sais pas dans quel état de forme ils vont être. Moi, en tout cas, je me sens capable d'aller vite, et on verra ce que ça donne.** »

Riches car le Nordiste dispose désormais de tous les atouts pour apposer sa griffe sur le sprint mondial ; difficiles, parce qu'il lui faudra renverser des montagnes et assumer un statut de leader français bien lourd à porter. « *Maintenant il y a toute la meute derrière moi, je suis devenu l'homme à battre en France, et je fais partie d'un des prétendants pour le titre mondial cet été à Shanghai. Ça me plaît. Je suis arrivé enfin au niveau que je voulais. Avoir la chance de pouvoir jouer des titres. Il n'y a rien de plus excitant. Ça va faciliter mon quotidien qui va continuer à être dur, mais le matin, quand je me réveillerais, je me dirais « j'ai une chance d'aller décrocher l'or », donc « allez, bouge-toi le cul ! ».* »

Car n'en doutez pas une seconde, Fabien Gilot ne pense qu'à ça : Shanghai, dernier rendez-vous international avant l'échéance olympique à Londres... Et si dans un peu plus d'un an un Français succédait à un autre Français sur le podium olympique du 100 m nage libre ? Et si Fabien Gilot rejoignait Alain Bernard au palmarès olympique de l'épreuve reine ? « *On peut rêver tant qu'on veut, mais pour l'instant on n'y est pas encore* », tempère le Denaisien. « **Pour l'heure je pense aux Mondiaux. Il faut au minimum une finale pour espérer décrocher une médaille, je l'espère en tout cas, et pourquoi pas un titre, je suis persuadé que c'est faisable.** On va voir, je ne contrôle pas la progression de mes adversaires, je ne sais pas dans quel état de forme ils vont être. Moi, en tout cas, je me sens capable d'aller vite, et on verra ce que ça donne. » •

A Strasbourg, Adrien Cadot

Son 100 m idéal

« *Le départ, je pense que ce serait prendre celui de César Cielo ou Frédéric Bousquet, qui sont des vrais sprinters, des vrais animaux, et qui ont cette réactivité, cette explosivité au départ que je suis en train de chercher. Le virage, au jour d'aujourd'hui, je pense qu'il n'y a pas un nageur qui est au-dessus du lot. C'est peut-être une des clés de la réussite, il va falloir s'y atteler un petit peu plus. Sous l'eau, sans hésiter, je dirais Michael Phelps. Et après, sur le reste, il y a des nageurs de très grande qualité, mais je pense que resterais sur moi-même, tout simplement. Si je suis capable de faire un beau premier 50 m, je serais capable de faire un très beau retour. J'ai confiance en mes qualités.* »

Source : Sports.fr

(Ph. DP/Éléphane (Kempinaire))

Fabien Gilot laisse éclater sa joie à l'arrivée du 100 m des championnats de France N1. Le Marseillais s'impose devant son coéquipier William Meynard et le Niçois Yannick Agnel (à l'arrière-plan). Alain Bernard, quatrième, ne disputera pas l'aller-retour aux Mondiaux de Shanghai. Une première depuis les championnats du monde de Montréal en 2005.



Que sont devenus les héros de Budapest ?

Six mois après les championnats d'Europe historique en Hongrie, où les Bleus ont épinglé 21 médailles continentales, et quatre mois avant les Mondiaux à Shanghai (24-31 juillet), que

sont devenus les médaillés de Budapest ? Retour sur les performances de vos champions aux « France » de Strasbourg (23-27 mars).

Sujet réalisé par Adrien Cadot

Ils ont brillé



CAMILLE MUFFAT

ON Nice, 21 ans - Qualifiée sur 100 NL, 200 NL, 400 NL, 800 NL, 4x200 NL et 4x100 4N

Dans le jargon on appelle ça un grand Chelem ! Difficile, en effet, de faire mieux. **Sacrée sur 200 m lors des derniers championnats du monde en petit bassin à Dubaï (décembre 2010), Camille restera comme la grande dame des championnats nationaux 2011.** L'élève de Fabrice Pellerin, recentrée sur les épreuves de nage libre en septembre dernier après de décevants championnats d'Europe, s'est qualifiée sur 100, 200, 400 et 800 m nage libre. Mais plus que le billet pour Shanghai, acquis parfois sans réelle concurrence, c'est la manière qui a impressionné. **Puissante, technique et déterminée, la grande blonde semble enfin assumer son statut et son insatiable soif de podiums. Impressionnante !**



WILLIAM MEYNARD

CN Marseille, 23 ans - Qualifié sur 100 NL et 4x100 NL

C'est le petit qui monte, qui monte et que rien ne semble pouvoir arrêter. **A 23 ans, William le fufou, comme aiment à le rappeler avec affection ses partenaires du CN Marseille, est en passe de s'affirmer comme l'un des cadres incontournables du sprint tricolore archi-dominant depuis les Jeux Olympiques de Pékin.** Ne lui manque finalement plus qu'un titre après sa médaille de bronze aux Euro de Budapest pour enfoncer le clou et ne plus donner l'impression d'être un peu là par hasard. Costaud !



YANNICK AGNEL

ON Nice, 18 ans - Qualifié sur 200 NL, 400 NL, 4x100 NL et 4x200 NL

Est-ce encore vraiment nécessaire de le présenter ? **Depuis son titre européen sur 400 m nage libre face à l'Allemand Paul Biedermann, Yannick s'est fait un nom et un prénom.** Nouveau prodige de la natation tricolore, ce fana de littérature et de science-fiction a de nouveau fait étalage de son incroyable potentiel en écrasant les 200 et 400 m nage libre et surtout, **en s'en allant arracher une médaille de bronze sur l'épreuve reine derrière Gilot et Meynard, les deux qualifiés sur 100 m, mais devant Alain Bernard, le champion olympique de la spécialité. Tout un symbole !**



SEBASTIEN ROUAULT

Mulhouse ON, 25 ans - Qualifié sur 400 NL, 800 NL, 1 500 NL, 4x200 NL

Difficile de faire plus discret... Et pourtant, qu'est-ce qu'il nage et qu'est-ce qu'il gagne ! **Car l'air de rien, le Mulhousien vient de signer un incroyable année 2010, doublé sur 800 et 1 500 m nage libre aux Euro hongrois, et semble bien parti pour nous refaire le coup du « j'arrive à pas de velours et je repars avec de l'or autour du cou ».** Certes, la scène internationale regorge de talents bruts sur les épreuves de demi-fond, mais Seb dispose aujourd'hui d'une expérience précieuse et d'une popularité qui ne cesse de croître au fil de ses exploits, comme en atteste l'accueil que lui a réservé le public strasbourgeois en mars dernier. Métronomique !



FABIEN GILOT

CN Marseille, 27 ans - Qualifié sur 100 NL, 4x100 NL et 4x100 4N

Que dire qui n'ait pas encore été écrit ? **Présenté comme le grand challenger d'Alain Bernard, monstre de régularité au plus haut niveau, le Marseillais d'adoption, né à Denain (Nord), a littéralement dominé la finale du 100 m nage libre de la tête et des épaules ne laissant à personne le soin de mener les débats et de les conclure.** Après les championnats de France à Saint-Raphaël (avril 2010) et ceux de Chartres en petit bassin (décembre 2010), Fabien confirme qu'il est bien le nouveau patron du sprint tricolore. Enorme ! [Cf. portait pages 24-25]



FREDERICK BOUSQUET

CN Marseille, 30 ans - Qualifié sur 50 NL, 50 pap. et 4x100 NL

Il a livré un combat auquel peu d'athlètes se seraient attelés. Au cœur d'une polémique impliquant son coach américain Brett Hawke, dont il réclamait la présence au sein du staff tricolore pour les Mondiaux à Shanghai, **le Marseillais a réussi à garder la tête froide pour remplir la feuille de route qu'il s'était fixé : qualification sur 50 m nage libre, 50 m papillon (avec son beau-frère Florent Manaudou qu'il a surmotivé pour le rejoindre en Chine) et avec « son » 4x100 m nage libre.** Rien à dire, Fred est un costaud, un balèze que rien ne semble pouvoir perturber - ou alors il le cache bien.

Ils ont assuré



HUGUES DUBOSQCQ

CN Le Havre, 29 ans - Qualifié sur 100 brasse, 200 brasse, 4x100 4N

Pourra-t-on dire un jour qu'Hugues Duboscq a raté ses championnats de France ? Peu probable. Mais de la même façon, pourra-t-on écrire un jour que le Havrais a éclaboussé de sa classe l'échéance nationale ? **Difficile aussi tant le Normand domine, pour ne pas dire écrase, les épreuves de brasse sur la scène nationale.** De temps à autres, Duboscq se heurte à un adversaire plus coriace, mais à la fin, c'est toujours lui qui gagne. A bientôt 30 ans, il les aura en août prochain, **le triple médaillé de bronze olympique a traversé les « France » de Strasbourg avec sa désinvolture habituelle, empochant sa qualification pour Shanghai sans coup férir.** Une excellente mise en appétit avant de retrouver l'élite mondiale en Chine. Le patron, c'est lui !



CAMILLE LACOURT

CN Marseille, 26 ans - Qualifié sur 50 dos, 100 dos et 4x100 4N

La révélation de Budapest, nouvelle coqueluche des médias et des passionnées de joutes aquatiques, a atteint les objectifs qu'il s'était fixés. **Le longiligne dossiste a aisément remporté les 50 et 100 m dos, abandonnant la victoire du 200 m dos à Benjamin Stasiulis, dont c'est la spécialité.** Reste maintenant à affiner la préparation des championnats du monde à Shanghai où Camille évoluera en pleine lumière, **fort de son triplé européen en Hongrie et de la récente retraite de l'Américain Aaron Peirsol, multiple médaillé olympique et champion du monde.** Fidèle au poste !



ALEXIANNE CASTEL

Toulouse OEC, 22 ans - Qualifiée sur 200 dos, 4x100 4N

Elle était venue à Strasbourg pour se qualifier sur 200 m dos. C'est fait ! **Championne du monde 2010 en petit bassin de la spécialité, Alexianne reste sur une paradoxale année 2010 qui l'aura vu déclarer forfait pour les Euro hongrois et décrocher le graal mondial cinq mois plus tard à Dubaï.** En Alsace, la Toulousaine a semblé sereine, sûre de son fait et enfin confiante dans son extraordinaire talent. On attend maintenant de voir ce qu'elle réalisera à l'étage supérieur. A confirmer !



MELANIE HENIQUE

Amiens Métropole Natation, 18 ans - Qualifiée sur 50 pap.

En Hongrie, l'été dernier, elle fut la révélation de l'équipe de France. **Médaillée de bronze sur 50 papillon, la « petite » Mélanie a depuis son exploit assumé son statut avec force et détermination, entendant bien ne pas rester qu'un simple feu d'artifice dans le ciel de Budapest.** Et bien qu'elle soit encore à court d'endurance sur le 100 m papillon, Mélanie bosse, bosse encore et toujours pour atteindre son rêve olympique. Pour l'heure, elle peut déjà savourer sa qualification sur son épreuve de prédilection, le 50 m papillon. **Acharnée elle est, acharnée elle restera !**



BENJAMIN STASIULIS

Lagardère Paris Racing, 24 ans - Qualifié sur 200 dos

Difficile d'exister dans le sillage de Camille Lacourt... **Depuis son explosion médiatique en août 2010, le Marseillais fait de l'ombre à ses collègues dossistes.** A commencer par Jérémy Stravius et Benjamin Stasiulis. L'avantage de ce dernier c'est que pour l'heure, il n'a pas encore à craindre les redoutables moulins de Lacourt, en apprentissage sur le 200 m dos. **Du coup, « Benji » en a profité pour poinçonner son ticket pour Shanghai en espérant nous refaire le coup de Budapest où il avait empoché le bronze du 200 dos.** L'homme de l'ombre !

Ils ont souffert



ALAIN BERNARD

CN Antibes, 28 ans - Qualifié sur 50 NL, 4x100 NL

Forcément, il fallait bien que cela arrive un jour. **Fer de lance de la natation tricolore depuis quatre saisons, maître du sprint français depuis une incroyable année 2008 qui le vit améliorer quatre records du monde et embrasser l'or olympique de l'aller-retour, Alain Bernard a subi un rappel à l'ordre à Strasbourg.** Une de ceux qui font mal, qui blesse et vous hante des semaines durant ! C'est que le géant antibois était attendu comme le messie sur 100 m, sa course, celle de tous ses exploits. Alors imaginez la tête de ses supporters quand ils l'ont vu terminer quatrième de l'épreuve reine, loin des deux premières places qualificatives pour les Mondiaux chinois. **Pour la première fois depuis 2005, Alain ne représentera pas la France sur 100 m. C'est dingue, mais c'est comme ça. La fin d'un cycle ? Non, certainement pas. A Shanghai, l'Antibois s'alignera sur 50 m et avec le relais 4x100 m nage libre.** Autant dire qu'il lui reste des cartouches et puis si la France s'est faite une spécialité d'enterrer les champions qu'elle a encensés, elle adore également les résurrections. Alors attendons, l'avenir nous dira bientôt si Alain Bernard a déjà un pied dans les livres d'histoire ou si le plus beau reste à venir. Un champion ne meurt jamais !

Ils n'y seront pas

Comme à chaque rendez-vous, il y a ceux valident leur billet et ceux qui ratent le coche. C'est dur, injuste, mais le sport de haut niveau est à ce prix. **A Shanghai (24-31 juillet), plusieurs têtes d'affiche de la natation française ne seront pas de la partie, à commencer par Amaury Leveaux (Lagardère Paris Racing), méconnaissable à Strasbourg.** « Aux championnats de France, je me suis pris une claque. Les claques, c'est ce qui me fait avancer. C'est bien avant les JO 2012 de prendre une claque », a reconnu le vice-champion olympique du 50 m aux Jeux de Pékin. « Nous, les sportifs, on est toujours dans l'extrême, toujours sous pression, on se lève à 5 heures pour l'entraînement. On doit faire attention à tout. Alors quand on sort, ce n'est pas pour boire de l'eau avec des glaçons et rester assis dans un canapé. Tu passes de l'autre côté. » **Autre absence notable, mais pour d'autres motifs, celle de Clément Lefert, le polyvalent niçois membre du relais 4x200 m nage libre médaillé de bronze aux derniers Euro de Budapest.** En 2011, l'Azuréen qui s'entraîne depuis deux ans à Los Angeles a décidé de favoriser les compétitions NCAA au détriment des championnats de France qualificatifs pour les Mondiaux. On signalera également les non-qualifications de Mylène Lazare, Boris Steimetz, Margaux Farrell, Antton Haramboure, tous médaillés aux Euro hongrois.

A.C.



JEREMYS STRAVIUS

Amiens Métropole Natation, 23 ans - Qualifiée sur 100 dos, 4x200 NL

Mais a-t-il vraiment souffert ? Peut-être pas après tout, mais on attendait tellement plus de Jérémey, l'un des nageurs français les plus polyvalents de sa génération. **Médaillé d'argent sur 100 m dos aux derniers championnats d'Europe, d'or avec le relais 4x200 m nage libre, l'Amiénois semblait parti pour réaliser une razzia en Alsace.** Finalement, il assure le minimum en décrochant son billet sur 100 m dos et avec ses potes du 4x200 m. **L'homme aux coulées de 15 mètres continue d'apprendre et d'engranger l'expérience indispensable pour briller dans les grands rendez-vous. A suivre !**



CORALIE BALMY

CN Antibes, 23 ans - Qualifié sur 4x200 NL

Elle a tout d'une grande, mais ce n'en est pas encore une... Etrange paradoxe ! **Depuis sa quatrième place sur 400 m nage libre aux JO de Pékin, Coralie Balmy semble se chercher.** C'est comme si elle tournait autour d'elle-même sans parvenir à renouer avec les qualités qui lui avaient permis de se hisser en finale olympique. **A Strasbourg, en dépit d'un changement d'entraîneur en début d'année (Franck Esposito a remplacé Frédéric Barale, Ndlr), la Martiniquaise n'a jamais semblé en mesure de bouculer la hiérarchie.** Elle se qualifie finalement avec le relais 4x200 m nage libre mais ne disputera aucune course individuelle en Chine.



OPHELIE-CYRIELLE ETIENNE

Toulouse OEC, 21 ans - Qualifié sur 4x200 NL

Comme son ancienne partenaire de club Coralie Balmy, Ophélie-Cyrielle Etienne a souffert en Alsace. **D'habitude si fluide, la Toulousaine a semblé lutter dans toutes ses courses. Médaillée surprise de bronze sur 400 m nage libre aux championnats d'Europe de Budapest, la belle brune se remet progressivement d'un deuil familial qui a sérieusement perturbé son début de saison.** A Shanghai, Ophélie pourra laisser s'exprimer son expérience du plus haut niveau pour espérer signer un résultat avec les filles du 4x200 m nage libre. Au courage !

La surprise Magula

Ce n'est pas tous les jours qu'un gamin de 20 ans vient s'amuser dans la cour des grands. Alors quand le Marseillais Romain Magula a rejoint Alain Bernard, Fabien Gilot et Fred Bousquet en finale de l'épreuve reine, on s'est empressé d'aller le rencontrer pour découvrir ce nouveau visage du sprint tricolore.

Il a d'abord hésité, puis finalement, Romain Magula a accepté de rencontrer la presse à l'issue des séries matinales du 100 m nage libre des championnats de France de Strasbourg (23-27 mars). **Dix petites minutes d'une franche discussion, rigolarde et pleine de malice, à l'image du sprinter marseillais, finaliste surprise de l'épreuve reine.** Et s'il ne s'attendait pas à tant d'attention, il a bien été obligé de se plier à l'exercice pour expliquer son incroyable performance. C'est que le jeune homme de 20 ans, licencié au CN Marseille depuis seulement deux petites années, s'est offert le luxe de sortir Boris Steimetz et Grégory Mallet de la finale de l'aller-retour, pour rejoindre les plus grands spécialistes de la planète natation.

« C'est sûr que ça fait plaisir car je m'y attendais vraiment pas », admet Romain Magula quelques minutes après son retentissant exploit. **« C'était l'objectif, mais je ne pensais pas y arriver. C'est nouveau donc forcément impressionnant. Ça fait bizarre. Je suis un peu ému, mais ce n'est pas désagréable. J'attends maintenant de voir ce que ça va donner en finale. »** De finale, il n'y en eu pas vraiment pour l'Azuréen, rapidement dépassé par la hauteur des débats. Huitième du 100 m nage libre, en 49''72, le Marseillais n'a donc pas réussi à accrocher le wagon du relais 4x100 m nage libre. « Ce n'est pas très grave », nuance-t-il. **« J'ai encore plein de choses à apprendre. C'est avec ce genre d'expérience que je mieux gérer le stress en compétition ou à l'approche d'une échéance majeure. A l'entraînement aussi cela va me pousser. Depuis que je suis à Marseille, et cela fait deux ans, je n'ai jamais autant appris, et cela dans tous les domaines. »** Fier et heureux d'être Marseillais, Romain Magula, l'enfant de Belfort, a d'ailleurs été le premier

à féliciter ses partenaires d'entraînement Fabien Gilot et William Meynard pour leur qualification aux championnats du monde de Shanghai. Il n'a pas pu attendre de sortir du bassin. **A peine arrivé, il s'est glissé sous les lignes d'eau pour rejoindre ses aînés et se mêler à la fête.** Quant aux Mondiaux, il attend, philosophe, une nouvelle occasion de s'illustrer et de bouculer une hiérarchie tricolore en plein renouveau •

A Strasbourg, A. C.

« A l'entraînement aussi cela va me pousser. Depuis que je suis à Marseille, et cela fait deux ans, je n'ai jamais autant appris, et cela dans tous les domaines. »

Romain, quel sprinter es-tu ?

Quel nageur es-tu ?

J'aime bien faire le fou, je suis un peu hyperactif. D'où mon explosivité, ma plus grande force pour le moment...

Tu es plus fou que ton coéquipier William Meynard ?

Non, quand même pas, lui c'est une référence (rires). Ça dépend des moments en fait. Des fois, j'ai besoin de faire le fou, mais pas tout le temps.

Et sur 100 m, c'est quoi ton point fort ?

Jusqu'aux championnats de France de Strasbourg, c'était le retour. Maintenant c'est l'aller, le premier 50 mètres. Avant, je ne pensais pas pouvoir partir aussi vite, mais ça fonctionne en fait.

Et c'était quoi ton objectif en finale ?

L'objectif, c'était de rentrer dans le relais 4x100 m.

A quoi as-tu pensé avant la finale du 100 m ?

J'étais tendu, c'est sûr. Je savais que ça allait être difficile, mais je voulais aussi que cela reste un bon moment. Et puis je côtoie Fabien (Gilot), Fred (Bousquet) et William (Meynard) à l'entraînement, donc ça m'a enlevé un peu de pression.

Et à l'entraînement, tu les tapes de temps en temps ?

Oui, ça m'arrive, mais c'est l'entraînement... Un coup c'est eux, un coup c'est moi. Dans les grands moments, ils sont devant, mais quand ils sont dans le dur, des fois, je passe devant.

Qu'est-ce qui t'impressionne chez les « grands » sprinters ?

Leur résultat. Alain Bernard est tout de même champion olympique, c'est impressionnant.

Recueilli par A. C.



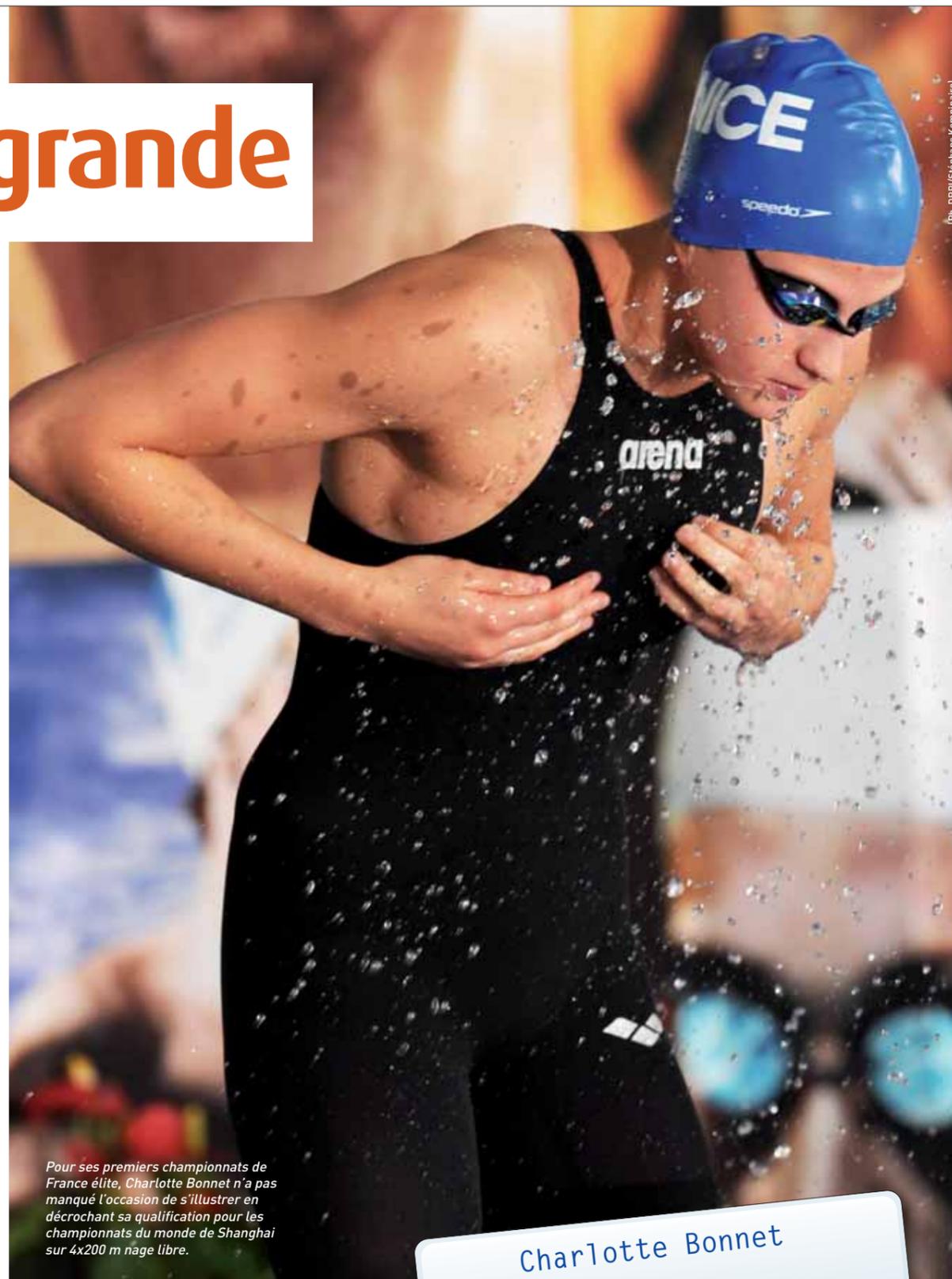
Ph. DPPI/Stéphane Kempinaire

Elle a tout d'une grande

A force de le répéter, tout le monde a peut-être fini par s'en convaincre ! Oui, Charlotte Bonnet, 16 ans, est une nageuse douée, puissante et techniquement impressionnante. Oui, la Niçoise dispose d'un incroyable potentiel qu'elle a laissé entrevoir aux championnats de France de Strasbourg où elle s'est qualifiée pour ses premiers Mondiaux. Mais non, rien ne dit pour l'heure que Charlotte sera « The Next Big Thing » (*) et à bien y regarder, il serait peut-être préférable de la laisser grandir à son rythme.

Elle a beau n'avoir que 16 ans, Charlotte Bonnet sait ce qu'elle veut. Pas étonnant donc que la Bretonne ait annoncé en septembre dernier son départ de Brest, son club de toujours, pour Nice, où elle a rejoint le groupe d'entraînement de Fabrice Pellerin, grand artisan des performances de Camille Muffat (championne du monde 2010 du 200 m nage libre en petit bassin) et Yannick Agnel (champion d'Europe 2010 du 400 m nage libre). « Oui, j'ai tout « plaqué » mais c'était un choix personnel », souligne Charlotte. « Je savais que ça n'allait pas forcément être évident d'être loin de mes amis et de mes parents, mais je sais aussi pourquoi je suis partie. » Et c'est d'ailleurs l'une de ses principales qualités. La native d'Enghien-les-Bains est une « fonceuse réaliste » et pas une tête brûlée, en cela qu'elle se fixe un objectif et se donne ensuite tous les moyens pour l'atteindre, même au prix, vous l'aurez compris, de sacrifices affectifs. « A Brest, je nageais trop à mon goût », enchaîne Charlotte sans détour. « Aujourd'hui, je m'entraîne 2 heures les lundi, mercredi, vendredi et samedi. Le mardi et le jeudi je nage 4 heures. Mais j'ai moins de séances qu'à Brest. Je fais plus de musculation et je parcours moins de kilomètres. C'est ce rythme-là qui me convient et Fabrice Pellerin a fait le bon choix. » « Et puis au-delà de la natation, j'ai aussi ressenti le besoin de partir, de quitter le cocon familial, de vivre ma propre expérience, mon aventure... Mes parents ne m'ont pas retenue. Ils m'ont même encouragée à partir, je les en remercie. » Et depuis, c'est la révélation. « La ville est superbe, c'est génial, j'adore cette nouvelle vie. Vraiment, je ne regrette rien. » D'autant que ses parents maîtres-

nageurs ont pris le parti de rejoindre leur fille unique sur la Côte D'Azur. Une aubaine qu'elle savoure, sans toutefois renoncer à sa nouvelle indépendance. Quant au sportif, eh bien il n'y a qu'à analyser ses performances pour se rendre compte que la jeune athlète qui avait battu 14 meilleures performances françaises en 2010 n'a rien perdu de son allant. Aux derniers championnats de France à Strasbourg, ses premiers à vrai dire, la néo-Niçoise a fait forte impression, au point même d'arracher son billet pour les Mondiaux de Shanghai cet été avec les filles du relais 4x200 m nage libre. Car après avoir joué la polyvalence dans ses jeunes années, Charlotte, sous l'égide de Fabrice Pellerin, concentre désormais son attention sur les épreuves de sprint. « Je me suis découverte sur le sprint. Je prends plaisir à nager le 100 m comme le 200 m. Je suis bien classée niveau Français toutes catégories. Donc pourquoi ne pas persévérer et voir ce que ça donne. » C'est tout vu d'avance, l'ancienne Bretonne semble bel et bien taillée pour les bras de fer musclés et les confrontations de puissance. « Mon endurance me permet de bien finir les courses comme le 200 m ou même le 100 m nage libre », analyse Charlotte avec lucidité. « Je pense disposer d'une bonne glisse et de bons appuis. Sur le plan mental, il me reste beaucoup de travail, mais pour l'heure mon but n'est pas forcément de battre des meilleures performances françaises. Ce que je préfère c'est nager aux côtés des grandes, d'essayer d'aller les chercher et de pouvoir faire partie des meilleures d'entre elles. Et puis je sais qu'avec Fabrice (Pellerin, son entraîneur, Ndlr) je vais engranger pleins bonnes choses encourageantes pour la suite. C'est



Pour ses premiers championnats de France élite, Charlotte Bonnet n'a pas manqué l'occasion de s'illustrer en décrochant sa qualification pour les championnats du monde de Shanghai sur 4x200 m nage libre.

quelqu'un de très attentionné vis-à-vis de ses nageurs. Il m'a redonné confiance en moi et m'a ouvert l'esprit sur différents points. » Autant dire que tout baigne pour la jeune Bretonne exilée sur la Promenade des Anglais •

A Strasbourg, Adrien Cadot

(*) La prochaine révélation.

Charlotte intime

- Ton petit plaisir les jours les jours de grande fatigue ?**
Une bonne sieste. Si c'est un dimanche libre : une journée à dormir et à manger devant la télé.
- Combien de temps passes-tu sur Facebook par jour ?**
Une heure en moyenne.
- Comment te décrirais-tu ?**
Je suis assez autonome. J'aime avoir ma liberté et de vrai(e)s ami(e)s sur qui je suis sûre de pouvoir compter.
- Ton idole (hors sport) ?**
Mon chien ! Oui, j'en suis fan.
- Ton plat préféré ?**
La tartiflette.
- Ton dessert préféré ?**
Le moelleux au chocolat.
- Le film qui te fait hurler de rire ?**
Les sketches de Florence Foresti.
- Celui qui te fait pleurer ?**
Le film « La ligne verte ».
- Qu'est-ce qui te plaît à Nice ?**
La grande avenue de magasins, la pissaladière, mais surtout... le soleil !

L'installation à Nice

Valérie Veyrier, maman de Charlotte Bonnet, revient sur l'installation de sa fille sur la Côte d'Azur : « Elle a décidé de partir à Nice en début de saison dernière et nous l'avons suivie... C'était le souhait de Charlotte de changer de club. Cela faisait quatre voire cinq ans qu'elle était à Brest. Ses sélections en équipe de France l'ont aidé à mesurer son niveau. Le club de Brest ne lui offrait pas la possibilité de continuer scolairement et sportivement dans sa voie. On est allé voir plusieurs structures : Antibes, Marseille et Nice. Son choix s'est porté sur Nice. Elle a suivi un entraînement avec Fabrice Pellerin, qu'elle a trouvé très intéressant et surtout avec une approche très différente de ce qu'elle faisait avant avec beaucoup de technique. Fabrice (Pellerin) est quelqu'un de posé, de calme. Elle a eu envie de vivre un peu sa liberté d'adolescente. C'est une belle expérience. Je pense qu'on aurait regretté de lui refuser de vivre ça. En tant que parents, on était un peu loin, 1 500 km. En plus, c'est notre fille unique. C'était dur à 15 ans de la laisser partir seule, bien qu'elle soit dans une famille d'accueil d'exception, la famille Muffat. On a eu l'opportunité grâce au club d'avoir deux postes de maîtres-nageurs sur Nice. On s'est rapprochés et je pense qu'aujourd'hui on n'en bougera plus. Elle reste pour le moment dans sa famille d'accueil et nous la voyons régulièrement le week-end. »

Recueilli par M.C.P.

Charlotte Bonnet

Née le 14 février 1995
A Enghien-les-Bains
Taille : 1 m 72
Club : Olympique Nice Natation
Coach : Fabrice Pellerin
Spécialités : 100, 200, 400 et 800 m NL
Statut : Lycéenne en classe de seconde à Nice
10017>>>5050>352WWW>>>3514>>>>4580000>>020



Le défi de la bonne cause

On dit souvent qu'une bonne œuvre procure autant bien à celui qui la reçoit qu'à celui qui la dispense. Un adage confirmé avec le Défi de l'Eau, préambule à la quatrième édition de la Nuit de l'Eau (samedi 2 avril), qui a permis à une centaine de particuliers, principalement des salariés venus avec leurs collègues, de multiplier les longueurs de bassin pour la bonne cause. Une manière de joindre l'utile à l'agréable, le sportif au caritatif puisque tous les fonds recueillis au cours du Défi de l'Eau étaient ensuite intégralement reversés à l'UNICEF pour venir en aide aux enfants défavorisés du Togo.

« La plupart des personnes qui ont nagé au Défi de l'Eau ne sont pas issues de la natation », explique Arame Ndiaye, chef de projet sport à l'UNICEF, partenaire de la Fédération Française de Natation sur la Nuit de l'Eau depuis la première édition en 2008. « C'est donc une fierté car on se rend compte que les gens sont capables de se dépasser dans un domaine qui

n'est pas le leur. C'est vraiment extraordinaire. » Extraordinaire, certes, mais pas aussi surprenant qu'on l'imagine, car cela fait quatre ans maintenant qu'ils sont des milliers à s'en aller nager un soir de printemps dans les bassins de France et de Navarre lors de la Nuit de l'Eau.

« Je suis venue nager pour la cause de l'UNICEF », rapporte Viviane, 27 ans, assistante ressources humaines. « J'ai l'habitude de donner pour des associations humanitaires, pour des œuvres caritatives... Le Défi de l'Eau permet de donner d'une façon ludique. On s'amuse entre collègues et c'est utile pour des enfants. » « Je participe souvent à des événements organisés par des associations comme « Loisirs Sans Frontières », où l'on s'occupe de jeunes de foyers », signale de son côté Jérémie, 23 ans, collègue de Viviane. « C'est donc normal pour moi d'être ici. Le Défi de l'Eau, c'est vraiment sympa. Si je suis resté en simple supporter, c'est parce que je suis vraiment un piètre nageur. Dans l'eau, je suis catastrophique. Par contre mes collègues se sont vraiment très bien débrouillés. Ils étaient huit à avoir nagé et ils ont tous fait quinze longueurs. »

« Avec quelques collègues, on s'est inscrit au dernier moment », témoigne Eric, 42 ans, informaticien dans une

« Le Défi de l'Eau permet de donner d'une façon ludique. On s'amuse entre collègues et c'est utile pour des enfants. »
(Viviane, 27 ans)

tour de la Défense venu en voisin durant sa pause-déjeuner. « Si on l'avait appris avant, on aurait pu faire venir plus de monde... Peut-être pas dans l'eau, mais au moins dans les tribunes. » Car si deux heures durant, les nageurs se sont succédés dans le bassin de 25 mètres de la piscine de Puteaux, ils étaient tout aussi nombreux à encourager les athlètes. « L'important c'est d'être là, de montrer que l'on soutient la cause », s'amuse Estelle, 36 ans, « pour la natation, on verra l'année prochaine, quand je serai prête (rire). »

Et ceux qui l'étaient n'ont pas démerité. Il n'y a d'ailleurs qu'à tendre l'oreille à la sortie du bassin pour recueillir les témoignages satisfaits de nageurs

25 850 euros
C'est la somme qu'a permis de récolter le Défi de l'Eau afin de faciliter l'accès à l'eau potable des enfants du Togo.

complés. « Tu as nagé combien de longueur ? Moi j'en ai fait 38 ». « C'est dix de plus que moi, mais c'est normal tu nages mieux et plus vite ». « J'ai nagé 40 longueurs, c'est physique d'autant plus que je ne me suis jamais arrêté. » « Je suis fier car je nage jamais, c'est vraiment pour l'occasion que je suis venu ». Eh oui, c'est ça l'esprit « Nuit de l'Eau » : un instant de détente, de convivialité et de solidarité. « Pour les salariés de Novo Nordisk qui luttent contre le diabète et l'hémophilie c'est important d'être ici (cf. interview page 33) », remarque Corinne Fructuoso Voisin, responsable communication externe de la société. « La natation est le sport qui est recommandé pour les hémophiles. A travers ce grand événement, nous participons à une grande cause et c'est un moyen médiatique de mettre en avant l'hémophilie. Nous avons présenté de nombreux nageurs pour montrer que nous sommes solidaires avec l'UNICEF ». Et ils étaient en effet plus d'une dizaine de Novo Nordisk à s'ébrouer joyeusement dans l'eau, soutenus par une vingtaine de collègues restés en civil. Mais vous l'aurez compris, le Défi de l'Eau ce n'est pas les JO, juste un challenge collectif, convivial et solidaire. Le plaisir d'être ensemble, pour les autres •

Rémi Chevrot (avec A. C.)



(Ph. FFN)

Le parrain se met à l'eau

Le parrain de la quatrième Nuit de l'Eau, Alain Bernard, a de nouveau pu mesurer sa popularité. A Cannes, où il était invité, le champion olympique a pris deux bains : un bain de foule, ou plutôt d'enfants tant ils étaient nombreux à le suivre et à lui réclamer un autographe, et un bain aquatique. Dans le bassin cannois, le géant blond a donné de sa personne avant d'être rejoint, à nouveau, par une foule de gamins littéralement enchantés d'évoluer dans la même ligne d'eau que leur champion.



(Ph. DPPI/Stéphane Kempinaire)

3 questions à Roxana Marocineanu

Quel regard portes-tu sur le Défi de l'Eau ?

Je trouve le concept intéressant. Il est important de se mobiliser pour les enfants défavorisés. En plus, ça fait partie de mon travail puisque j'organise des animations sur la piscine intercommunale de Chatillon-Malakoff. Nous étions partis dans l'idée d'organiser la Nuit de l'Eau mais malheureusement cela n'a pas pu se faire.

Et quel rôle as-tu joué dans cette manifestation ?

J'ai accueilli les participants, les entreprises pour leur montrer comment allait se dérouler le Défi de l'Eau. J'en ai aussi profité pour parler de natation car les personnes venues nager ne sont pas tous des nageurs avertis. Le Défi de l'Eau est aussi l'occasion pour notre sport de sortir de sa bulle. Cela peut permettre de rapprocher la natation « grand public » à celle qui se pratique dans les clubs.

En tant qu'ancienne nageuse de haut niveau, es-tu sensible de l'engagement de la FFN auprès de l'UNICEF ?

Oui, c'est bien surtout qu'il y a une cohérence entre la natation et le problème du manque d'eau en Afrique. Un problème qui s'accroît avec le temps. Là, ce sont les clubs qui se sont mobilisés. Ce serait bien qu'ils soient plus soutenus par les municipalités. C'est la vie des enfants qui est en jeu, une cause qui mérite d'être soutenue.

Recueilli par R. C.

Au cœur de la Nuit

Samedi 2 avril, piscine Bernard Lafay, rue de la Jonquière dans le XVII^e arrondissement de Paris. Comme partout en France, une foule de curieux, de passionnés et de pratiquants férus de longueurs et de jeux aquatiques, s'est donnée rendez-vous dans le bassin de la capitale pour participer à la quatrième édition de la Nuit de l'Eau. Plus qu'un événement caritatif, où tous les fonds récoltés sont versés à l'UNICEF, c'est une véritable fête de l'eau qui séduit chaque année un public plus important. Tour d'horizon des acteurs de la Nuit de l'Eau.

Sujet réalisé par Catherine Nigon

Frédéric Sadys, entraîneur de la section compétition du club des Epinettes de Paris depuis 21 ans.

Votre club a-t-il déjà organisé la Nuit de l'Eau ?

Oui, c'est la deuxième fois que nous participons à l'opération.

En tant qu'entraîneur, quelles sont vos attentes ?

Nous avons tenu à ce que les groupes que nous entraînon en compétition prennent part à la Nuit de l'Eau dans une démarche collective. Ils se sont entraînés normalement l'après-midi, puis sont revenus le soir pour nager et recueillir des dons pour l'UNICEF.



Guy Lagore, président du CNE depuis 2008.

Que vous inspire la Nuit de l'Eau 2011 ?

C'est un peu dommage que seulement trois piscines parisiennes aient répondu présent à cet événement (Blomet, Didot et Lafay, Ndlr). Je pense que la Nuit de l'Eau devrait être étendue à d'autres sports qui ont un lien avec l'eau comme le kayak, la voile, le ski nautique... Ce serait l'occasion de mettre sur pied une grande opération pour une cause humanitaire.

Êtes-vous satisfait de l'édition que vous avez accueillie ?

Je suis satisfait de l'organisation, le but étant de soutenir l'UNICEF. Par cette organisation le club démontre aussi son engagement et son envie d'organiser des événements. Cela permet à chacun, au sein du club, de trouver sa place et cela favorise la cohésion sociale, la communication et le relationnel.

Comment bien de personnes avez-vous accueilli ?

Environ 200 personnes ont participé à la Nuit de l'Eau à la piscine Bernard Lafay.

Et combien de temps vous a-t-il fallu pour monter le projet ?

Nous avons commencé il y a deux mois environ. Nous avons également eu une réunion avec les personnes de l'UNICEF qui nous ont exposé le but de cette opération : construire une école pour les enfants du Togo.



Le saviez-vous ?

Depuis la création de la Nuit de l'Eau en 2008, 14 343 enfants du Togo ont bénéficié d'un accès à l'eau potable et 38 écoles ont été équipées par le programme WASH de l'Unicef.



(Photos : Catherine Nigon)

Véronique et Julie (mère et fille)

Comment avez-vous eu connaissance de cet événement ?

C'est la première fois que je viens à la Nuit de l'Eau, j'ai été prévenue par une amie qui fait partie d'une association humanitaire.

Qu'est-ce que cela représente pour vous ?

C'est un moyen de venir nager avec ma fille et de lui permettre de faire un baptême de plongée tout en participant à une bonne cause.

Un baptême de plongée ?

Oui, et c'est vraiment une très bonne initiative car cela permet non seulement aux enfants de passer leur baptême de plongée en toute sécurité avec du personnel compétent dans un cadre très sympathique, mais aussi de varier les plaisirs de la piscine.

Ségolène, Kann et Germaine : bénévoles UNICEF

Qu'est-ce qui vous a conduit à rejoindre les rangs de l'UNICEF ?

Ségolène : Je suis à la Fac, j'ai donc du temps de libre et je souhaite le mettre au service d'une bonne cause. En plus d'être enrichissante, je la considère comme une expérience professionnelle. L'UNICEF faisant partie de l'ONU, c'est une association sérieuse !

Kann : Ma maman qui travaille à l'Unesco, j'ai donc été rapidement sensibilisée à l'aide humanitaire.

Germaine : Je me suis déjà investie au Cameroun pour une association humanitaire. Lorsque je suis rentrée en France, j'ai souhaité continuer à m'investir via l'UNICEF afin d'aider les enfants en difficulté.

Et comment avez-vous vécu cette quatrième édition de la Nuit de l'Eau ?

Ségolène : Nous avons été très bien accueillies dans la piscine, cela fait plaisir de voir que tout le club s'est mobilisé et s'est investi pour recueillir des fonds.



Le bilan 2011

Avec 220 clubs FFN et le soutien des bénévoles de l'UNICEF qui ont organisé cette année la quatrième Nuit de l'Eau, le montant estimatif de la collecte s'élève à 205 000 euros, un record depuis la création de l'opération en 2008.



novo nordisk®

« Communiquer auprès du grand public »

Nouveau partenaire de la Fédération Française de Natation, Novo Nordisk est, depuis les premiers travaux sur la production et le traitement par l'insuline en 1922, à l'origine des plus grandes avancées en diabétologie. Rencontre avec Corinne Fructuoso-Voisin, Responsable communication externe et Alexandra Pruvot, chef du Projet Hémophilie.

Pouvez-vous nous présenter l'entreprise Novo Nordisk ?

Novo Nordisk est une entreprise danoise qui recense environ 30 000 employés dans le monde (cf. encadré). Nous sommes leader mondial dans le diabète et nous avons une position de premier plan dans l'hémophilie. Dans les prochaines années, Novo Nordisk va d'ailleurs s'attacher à développer de nouveaux produits destinés aux hémophiles. Notre ambition actuelle est de changer les perspectives dans l'hémophilie de par notre investissement constant au niveau de la recherche et notre engagement quotidien.

Pourquoi avoir choisi la natation ?

La natation est une discipline valorisante, notamment pour l'estime de soi. Or, il est capital que l'hémophile se sente bien, qu'il ait confiance en lui. A ce sujet, Novo Nordisk a lancé une vaste étude psychosociale sur la littérature traitant de l'hémophilie. Il y est presque systématiquement recommandé de pratiquer une activité physique, à commencer par la natation. C'est sans conteste le sport le plus bénéfique pour les articulations.

C'est aussi un moyen de mettre en avant l'hémophilie.

Oui, tout à fait. La natation est un sport qui obtient des résultats depuis plusieurs années et qui dispose donc d'une grande couverture médiatique. Pour Novo Nordisk, le partenariat doit permettre de communiquer auprès du grand public sur cette maladie rare qu'est l'hémophilie. En France, 5 000 personnes sont concernées par l'hémophilie.

Vous venez de nous dire que l'hémophilie est une maladie rare, quels sont les symptômes ?

L'hémophilie est un trouble de la coagulation congénital qui affecte quasi-exclusivement les garçons. Les personnes atteintes d'hémophilie souffrent d'hématomes (saignement au niveau des muscles), d'hémarthroses

(saignement au niveau des articulations).

Quelles sont les perspectives de ce partenariat entre Novo Nordisk et la Fédération ?

Novo Nordisk et la Fédération Française de Natation prévoient le lancement d'un programme national visant à développer la pratique de la natation auprès du public hémophile. En effet, compte tenu des bénéfices de la natation pour le patient hémophile, Novo Nordisk souhaitait depuis quelques temps se rapprocher de la Fédération. L'occasion lui a été donnée lorsque la Fédération a contacté Novo Nordisk pour développer une éventuelle collaboration. A terme, nous aimerions que les hémophiles aient tous accès à la natation. Dans cette perspective, nous sommes très fiers du soutien que nous apporte la Fédération française.

Et pourquoi Novo Nordisk s'est associé à la Nuit de l'Eau, et plus particulièrement au Défi de l'Eau ?

Sur le site de Chartres, nous avons un programme de réduction d'eau. L'argent économisé est ensuite reversé à des programmes destinés à creuser des puits au Burkina Faso. D'où la pertinence du partenariat avec la FFN via le Défi de l'Eau et la Nuit de l'Eau. Pour le Défi de l'Eau à proprement parler, nous avons mobilisé une quinzaine de salariés de l'entreprise qui ont été soutenus par une vingtaine de leurs collègues. Tous les services ont été représentés. Inciter nos collaborateurs à pratiquer une activité physique fait partie de nos engagements notamment à travers le programme NovoHealth.

Recueilli par Rémi Chevrot

Le saviez-vous ?

Toutes les 10 secondes une personne dans le monde meurt du diabète... Dans les mêmes 10 secondes, deux personnes développent la maladie.

Source : International Diabetes Fédération (IDF)

Chiffres-clés

Siège social : Danemark

International : Des sites de production dans 7 pays ; bureaux ou filiales dans 74 pays

Effectif : Plus de 30 500 employés (décembre 2010). Près de 44% des employés sont basés au Danemark, et 56% dans le reste du monde (Amérique du Nord : 4 457 employés, Japon & Océanie : 995 employés, opérations Internationales : 7 279 employés, Europe : 4 217 employés, Danemark : 13 535 employés).



La natation est un sport qui obtient des résultats depuis plusieurs années et qui dispose donc d'une grande couverture médiatique. Pour Novo Nordisk, le partenariat doit permettre de communiquer auprès du grand public sur cette maladie rare qu'est l'hémophilie.

La synchro fait son show

Beats mainstream, jolies filles en maillot de bain, sourires ravageurs, chorégraphies acrobatiques, public enthousiaste... Bienvenue à l'Open Make Up For Ever de natation synchronisée ! Une première édition organisée du 17 au 19 mars à Montreuil, qui confirme la popularité de la discipline et son extraordinaire impact visuel. Et pour ne rien gâcher, l'équipe de France s'est hissée à quatre reprises sur le podium, affichant un niveau alléchant qu'elle avait déjà révélé aux championnats d'Europe de Budapest sans réussite. Retour sur une première convaincante.

J eudi 17 mars, ligne 9 du métro parisien. Nous ne sommes pas les seuls à descendre à la station Croix de Chavaux. Il y a bien sûr les cols blancs qui gagnent leur bureau, mais aussi une foule bigarrée de supporters. A l'extérieur, sous un ciel lourd, on prend des repères. L'organisation a bien fait les choses, il suffit de suivre des panneaux pour gagner sans encombre le Stade Nautique Maurice Thorez de Montreuil. **Dans le hall de l'établissement, ça piaille, ça crie, on tourne la tête en tous sens devant un défilé multicolore de filles maquillées, en survêtements bleus ciels, blanc, rouges...** Ce coup-ci, c'est sûr, nous sommes arrivés.



Le bassin olympique de la ville de Montreuil accueille la première édition de l'Open Make Up For Ever. Pendant trois jours, la natation synchronisée y fait son show. Organisée par la Fédération Française de Natation, la ville de

Montreuil et la marque de cosmétiques Make Up For Ever (partenaire beauté de la fédération), la compétition regroupe un plateau de qualité : dix-huit sélections dont les plus grandes nations de la discipline (Chine, Japon, Russie, Espagne). Les médias sont également de la partie : Canal +, TF1, l'Équipe, Marie Claire, Natation Magazine. Il faut dire que ce n'est pas tous les jours que la France accueille une épreuve de natation synchronisée d'envergure internationale.



Dans les gradins, l'excitation est à son comble. Les programmes sont partis en quelques minutes, tout le monde n'a pas pu en récupérer, alors ça se mélange, ça discute ferme. Au premier rang, à quelques mètres seulement du bassin, un groupe de jeunes filles contemple l'arrivée des juges en grande pompe. Plus haut, sous le regard de parents attendris, d'autres demoiselles miment les gestes des ballets de leurs idoles. Et puis il y a aussi les scolaires, nombreux et bruyants, dont les professeurs ont bien du mal à tempérer l'ardeur et l'enthousiasme. « Nous avons emmené la classe afin de présenter un nouveau sport aux enfants », explique un jeune enseignant, visiblement conquis. « **Beaucoup d'entre-eux n'avaient même jamais entendu parler de natation synchronisée. Au final, cela a plu à tout le monde et surtout aux filles. Elles ont été subjuguées par les chorégraphies et**

Dans les gradins, l'excitation est à son comble. Les programmes sont parties en quelques minutes, tout le monde n'a pas pu en récupérer, alors ça se mélange, ça discute ferme.

l'esthétisme de la discipline. »

Tout en haut de la tribune, pouvant contenir jusqu'à 700 supporters, de jeunes nageuses font la queue devant le stand du partenaire Make Up For Ever. Elles sont nombreuses, très nombreuses même, et



impatientes de passer entre les mains des maquilleuses professionnelles dépêchées pour l'occasion. D'un coup, elles s'arrêtent. **Le silence se fait. Un silence respectueux, impressionnant. Elles viennent d'apercevoir Virginie Dedieu, l'égérie de la synchro française. La triple championne du monde en solo est en train de répondre aux sollicitations des journalistes (cf. pages 38-39).** Timidement, les yeux qui brillent, les plus courageuses des jeunes fans s'approchent de leur modèle pour demander une photo ou un autographe. L'Aixoise s'y plie de bonne grâce, consciente de son rôle d'ambassadeur.

Mais ça y est, la compétition vient de débiter. Le premier ballet s'avance, en ordre de bataille. Les nageuses sourient et progressent en rythme sur la plage de départ. La synchronisation est parfaite. Dans les gradins, on observe, on décrypte, et on filme. On filme beaucoup avec tout ce qui peut permettre de fixer l'image : portable, appareil photo, caméra amateur...

Dans les gradins, on observe, on décrypte, et on filme. On filme beaucoup avec tout ce qui peut permettre de fixer l'image.

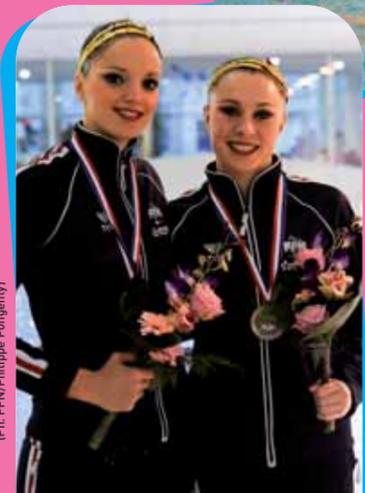


Chaque prestation est applaudie, saluée. Lors du passage des nageuses chinoises, le reste de la délégation de l'Empire du Milieu se fait remarquer en brandissant le drapeau de la patrie et en utilisant des « claquemains » pour effectuer le maximum de bruit possible.

Les Japonaises préfèrent, elles, utiliser des éventails au couleur du pays. Candidates suivantes. Une voix féminine résonne dans la sono de la piscine : « J'appelle l'équipe de la France ». Spontanément, comme s'il s'agissait d'une seule personne, toute la foule se lève, frappe dans ses mains, encourage les Françaises. Le brouhaha est colossal ; plusieurs « Allez les filles » fuser des tribunes. **Au final, certainement transportées**

par l'engouement de leurs supporters, les sirènes tricolores vont décrocher quatre médailles de bronze lors de la première édition de l'Open Make Up For Ever, en duo et par équipe. Une prestation de début de saison satisfaisante qui augure de belles choses pour l'avenir. Une manière aussi d'effacer la déception des championnats d'Europe de Budapest (août 2010), où, de l'avis général, la prestation des Françaises n'avaient guère été récompensée.

A Montreuil, Rémi Chevrot



L'Open Make Up For Ever en chiffres

- 1^{ère} édition de la manifestation
- 2 ministres présentes : Chantal Jouanno, Ministre des Sports, et Dominique Voynet, ancienne ministre de l'Écologie, Sénatrice-maire de la ville de Montreuil
- 7 épreuves pendant la compétition
- 14 françaises engagées
- 18 nations présentes à Montreuil
- 21 médailles distribuées pendant les trois jours de compétition
- 100 membres de l'organisation répartis entre personnel de la FFN, de la ville de Montreuil et bénévoles
- 1 750 spectateurs dans les gradins du Stade Nautique Maurice Thorez sur les trois jours

Trois questions à Maïté Méjean

Rencontre avec Maïté Méjean, 20 ans, membre de la sélection française lors des concours libres et techniques par équipe. La nageuse native de Montpellier a accepté de nous livrer ses impressions sur la première édition de l'Open Make Up For Ever.

Maïté, qu'est-ce que ça représente de nager devant son public ?

C'est génial, d'autant que c'est plutôt rare. C'est vraiment agréable de se produire devant des supporters qui sont venus pour voir de la natation synchronisée. Nous évoluons devant des clubs, des nageuses qui viennent nous encourager et nous solliciter pour des autographes ou des photos. C'est vraiment sympa !

Quel est l'objectif de cette compétition pour l'équipe de France de natation synchronisée ?

Nous les nageuses, cela nous permet de montrer ce que l'on sait faire et que l'on sait bien le faire. Dans le calendrier, c'est une date importante mais c'est aussi une préparation pour les championnats du monde à Shanghai (16-31 juillet) qui constituent le principal objectif de notre saison.

Est-ce aussi une occasion de se confronter à l'élite mondiale ?

Nous ne pensions pas que les grandes nations seraient présentes à l'Open. Les organisateurs ont vraiment bien fait les choses. La Chine, le Japon, la Russie, l'Espagne..., c'est vraiment le haut niveau et c'est plaisant de pouvoir se jauger face à ces formations. Nous en profitons pour regarder ce qu'elles proposent, même si nous ne nous en inspirons pas. C'est juste de la curiosité car notre programme est déjà défini.

Recueilli par R. C.

« Démontrer notre savoir-faire »

Elles sont, sans conteste, deux figures emblématiques de la discipline. Virginie Dedieu, triple championne du monde en solo, et son ancienne partenaire du duo médaillé de bronze aux Jeux Olympiques de Sydney, Myriam Lignot, incarnent la réussite internationale d'une synchro tricolore qui tente depuis plusieurs saisons de renouer avec son glorieux passé. Pas étonnant donc de retrouver les deux naïades lors de la première édition de l'Open Make Up For Ever. Entretien croisé.

Quelles impressions vous a laissées la première édition de l'Open Make Up For Ever ?

Myriam Lignot : C'est quelque chose d'essentiel pour la santé de la discipline. Ce type de rendez-vous ne peut que contribuer à faire évoluer les mentalités, dans la synchro, mais aussi dans son environnement. Et puis, il faut reconnaître qu'un tel événement nous faisait défaut jusqu'à présent.

Virginie Dedieu : C'est important d'avoir un grand événement en France pour trois raisons. D'abord, pour que les filles de l'équipe de France puissent évoluer devant leurs supporters et leurs familles. Ensuite, pour éveiller l'attention des médias et faire parler de synchro. Enfin, vis-à-vis des nations étrangères, il est toujours intéressant de démontrer notre savoir-faire en matière d'organisation. Nous savons imaginer et mettre sur pied de beaux événements !

Concrètement, quels bénéfices peut tirer la natation synchronisée française d'une telle expérience ?

V. D. : C'est un tremplin pour toute la discipline, la preuve aussi que la Fédération française cherche à développer la natation synchronisée. Avant, il y avait les Internationaux de synchro, mais c'était autre chose.

Honnêtement, j'aurais beaucoup aimé disputer l'Open Make Up For Ever.

M. L. : Cela doit d'abord permettre de valoriser la discipline au niveau national. Ensuite, cela démontre également que la France est parfaitement capable d'organiser un événement d'envergure internationale. Enfin, sur le plan sportif, c'est l'occasion pour les filles de l'équipe de France de se jauger face à la concurrence étrangère.

Même s'il ne s'agit que d'une échéance de début de saison ?

M. L. : C'est vrai que les filles ne tournent pas encore à plein régime, mais elles ont justement pu profiter de l'Open Make Up For Ever pour prendre des repères, évaluer leurs chorégraphies et corriger certains détails techniques.

V. D. : Il est toujours intéressant de prendre part à des épreuves officielles. Les filles peuvent se mettre en situation de compétition. Elles testent leurs ballets, ajustent leurs chorégraphies et travaillent aussi sur les sensations. La synchro nécessite beaucoup d'expériences, et rien ne remplace la compétition.

Ce genre de rendez-vous n'est-il pas important également pour marquer les juges dans l'optique



Virginie Dedieu et Myriam Lignot ont enlevé le bronze du duo lors des Jeux Olympiques de Sydney en 2000.

« L'Open Make Up For Ever doit d'abord permettre de valoriser la discipline au niveau national. Ensuite, cela démontre également que la France est parfaitement capable d'organiser un événement d'envergure internationale. »
(Myriam Lignot)

des échéances mondiales de l'année ?

M. L. : C'est vrai qu'il est toujours intéressant de marquer l'esprit des juges, mais encore une fois, l'Open Make Up For Ever reste une compétition intermédiaire. Les filles et les juges prennent des repères, mais ce n'est pas après cette épreuve que la hiérarchie mondiale sera bouleversée. On sait qu'il faut du temps en synchro pour que les classements évoluent.

V. D. : Les jugements évoluent très lentement dans notre sport, voilà

pourquoi les filles doivent saisir ce genre d'échéance pour se montrer. Mais comme on l'a vu l'an dernier aux championnats d'Europe à Budapest, rien n'est acquis. En Hongrie, les Françaises ont bien nagé, mais elles n'ont pas été récompensées alors que les entraîneurs des autres nations avaient noté leur progression. J'ai questionné les juges sur ce sujet et je n'ai pas eu de réponses convaincantes. C'est plutôt dur à encaisser, surtout pour les filles qui, je le répète, ont livré une belle prestation.

Et que peuvent attendre les tricolores des prochains championnats du monde de Shanghai ?

V. D. : Les ténors de la discipline, comme l'Espagne et la Russie, sont loin devant, mais les Françaises progressent. L'équipe se met en place et le duo est en pleine reconstruction après les départs de Lila Meesseman-Bakir et Apolline Dreyfuss. Maintenant, c'est à Chloe Wilhelm et Sara Labrousse de s'affirmer. A Shanghai, je ne connais pas leur objectif, mais je pense qu'elles tenteront d'accrocher une place de finaliste.

« Il est toujours intéressant de prendre part à des épreuves officielles. Les filles peuvent se mettre en situation de compétition. Elles testent leurs ballets, ajustent leurs chorégraphies et travaillent aussi sur les sensations. »
(Virginie Dedieu)

M. L. : Le ballet m'a laissé une bonne impression, mais l'équipe est encore en construction. Il en va de même pour le duo, il est jeune et manque d'expérience.

Recueilli par Adrien Cadot

Les duettistes de l'équipe de France Apolline Dreyfuss et Cloé Wilhelm lors des derniers championnats d'Europe 2010 à Budapest.

Le billet d'Apolline

Samedi 19 mars, 11h. Une effervescence rare au stade nautique Maurice Thorez de Montreuil. Le plaisir de retrouver ce milieu si familier, ces personnes que j'ai côtoyées pendant tant d'années et avec lesquelles j'ai tant partagé. Il est vrai, la piscine me rappelle également des souvenirs moins agréables : elle fût notre hôte quelques fois par semaine, (beaucoup) trop tôt le matin après l'incendie de notre bassin chéri à l'INSEP. Tant de souvenirs qui remontent, pour finalement revenir à la compétition et se rendre compte que l'équipe de France n'a pas musardé. Depuis mon départ, en dépit de quelques contacts réguliers mais furtifs avec mes ex-coéquipières, ma vie s'est bien éloignée de ce monde. Un fait, un besoin, une nécessité peut-être, pour pouvoir tourner la page de ce moment de ma vie si passionnant.

Le ballet technique du matin me frappe de plein fouet. Indépendamment de ma volonté, mes doigts remuent au rythme endiablé de Michael Jackson et reproduisent machinalement la chorégraphie, celle que j'ai nagé aux championnats d'Europe derniers (Budapest 2010, Ndlr). J'observe attentivement cette nouvelle équipe, à moitié renouvelée, nager sur les pas du roi de la pop. Qu'elles sont belles, quelle énergie ! J'ai le regard attendri, presque maternel. Des frissons me parcourent le corps. Je suis fière d'elles ! Tout ce travail pour quelques minutes d'éclat. Ces quelques minutes qui passent si vite lorsque l'on se trouve en haut des gradins, ces quelques minutes si plaisantes lorsqu'on les vit de l'intérieur, si intenses et si dures aussi. Surtout les dernières secondes : mépriser la fatigue, snober la douleur, tout ce que le public ne voit pas et ne doit pas voir, tout ce à quoi les entraînements nous préparent. J'observe avec bienveillance ces filles sortir de l'eau tellement essouffées après avoir tant donné, et je crie mon estime de ma modeste place.

L'après-midi consacré aux équipes libres m'a permis de découvrir le nouveau ballet des françaises. Encore une fois, cette équipe si jeune mais pleine de fraîcheur me surprend, m'impressionne même. Avec un petit pincement au cœur. Le ballet est de toute beauté, la musique charmante et la chorégraphie remarquable. Je suis heureuse de voir cette équipe pleine de vie, avec un beau potentiel de progression.

Avec moi, les spectateurs sont tous émerveillés. L'occasion est rare de pouvoir profiter d'un tel spectacle en France ! Les gradins sont remplis ; dommage pour tous ceux qui n'ont pas pu assister à la prestation, la faute aux gradins un peu étriqués. Mais la chaleur du public n'en démord pas. Un vrai coup de maître pour cette première, une occasion unique de voir du très haut niveau et pour les filles de nager à domicile. Et une compétition à laquelle j'aurais aussi beaucoup aimé participer... Le partenaire Make Up For Ever a su lui aussi mener de main de maître cette harmonie artistique. Un très bel événement en somme, qui j'espère pourra se pérenniser et accueillir davantage de nations encore dès l'an prochain.

Apolline Dreyfuss



« Une vitrine pour séduire le public »



(Ph. DPPI/Julien Crosnier)

Présente à l'Open Make Up For Ever de natation synchronisée, la Ministre des Sports Chantal Jouanno a salué les nageuses de l'équipe de France.

Ministre des Sports depuis novembre 2010, Chantal Jouanno a assisté aux finales techniques du ballet d'équipe le samedi 19 mars, dernière journée de l'Open Make Up For Ever, en compagnie de Dominique Voynet, Sénateur-Maire de Montreuil. L'occasion pour Natation Magazine de rencontrer la nouvelle patronne du sport français. Entretien.

Quelle impression vous a laissée la première édition de l'Open Make Up For Ever ?

J'ai été très sensible aux performances des synchros, d'autant que l'on m'a bien expliquée la difficulté de mettre sur pied un ballet. Le rendu doit être gracieux, élégant, alors que la discipline exige un investissement physique total. L'intérêt de ce sport repose, selon moi, sur cette symbiose entre l'aspect sportif, endurance, souplesse, force, tonicité, et l'aspect artistique.

Une symbiose qui échappe pourtant au grand public.

Effectivement, mais c'est aussi l'objectif de la discipline. Le public et les juges ne doivent distinguer que des sourires. Ils ne doivent surtout pas se rendre compte de l'effort et de la difficulté qu'éprouvent les nageuses. C'est tout l'intérêt de la discipline.

L'éclairage médiatique dont bénéficie la natation synchronisée à l'occasion de cet événement est-il fondamental ?

C'est important parce que c'est en accueillant de grandes compétitions

sportives qu'on leur donne de la visibilité et que l'on séduit de nouveaux pratiquants. C'est important aussi parce que cela permet à la discipline de trouver sa place dans le concert des grandes nations. Aujourd'hui, l'un de nos défis consiste à disposer enfin d'un grand équipement susceptible d'accueillir plus régulièrement ce genre de rendez-vous. C'est l'un des enjeux du dossier de construction d'une piscine olympique que l'on a « déterré ». Pour le président de la République, ce projet doit être signé avant la fin de l'année 2011.

La synchro, presque exclusivement féminine, contribue-t-elle à défendre la cause féminine dans le sport ?

Il est tout à fait vrai que le sport manque de parité et de mise en valeur du sport féminin, même si la France dispose de très très grandes sportives. Il est vrai également qu'aujourd'hui les femmes pratiquent moins que les hommes, et c'est regrettable ! Enfin, il faut noter que l'on voit moins de sport féminin dans les grands médias parce que la prime est donnée au football, au tennis, au rugby ou au cyclisme. Donc c'est important de montrer le sport au féminin et notamment une discipline comme la synchro qui dispose de caractéristiques très féminines. La natation synchronisée a besoin d'être mise en valeur, car c'est tout sauf un « sous sport ». Au contraire. D'ailleurs la visibilité des sports n'est pas, en général, nécessairement proportionnelle à leurs difficultés.

Peut-on considérer aujourd'hui que la natation française,

compte-tenu des compétitions qu'elle organise (Open EDF de natation, Open Make Up For Ever et Nuit de l'Eau, Ndlr) et de ses résultats sportifs, est une locomotive du sport tricolore ?

La natation est une locomotive du sport français et de ses valeurs. Les derniers résultats internationaux des nageurs ont d'ailleurs redoré le blason de la France (aux championnats d'Europe à Budapest les Bleus ont engrangé vingt-trois médailles continentales, Ndlr). Je dirais également que la natation, au même titre que la randonnée et le cyclisme, est l'un des sports les plus pratiqués par les Français. L'enjeu aujourd'hui, c'est que ces personnes qui pratiquent librement hors des clubs puissent intégrer des structures. Les grandes compétitions nationales et internationales constituent donc une vitrine pour séduire le public •

Recueilli à Montreuil par A. C.

Solidarité avec le Japon

La ministre des Sports Chantal Jouanno a profité de la présence de l'équipe japonaise à l'Open Make Up For Ever pour exprimer la solidarité du sport français à l'égard du peuple japonais frappé par un tremblement de terre le 11 mars dernier. « **Lorsqu'une catastrophe frappe une partie du monde, le Japon est systématiquement le pays qui lève le plus de fonds en soutien. Il est normal aujourd'hui, qu'à notre tour, nous adressions un geste en direction des Japonais pris dans une succession de catastrophes naturelles** », a déclaré Chantal Jouanno à l'issue des finales techniques par équipe le samedi 19 mars.



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

MAKE UP
FOR EVER
PROFESSIONAL



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

Le Bien-être selon Synactiv Santé

Ah le bien-être... C'est LA tendance du moment, le « buzz » santé de ces dernières années. Personne n'y échappe : les jeunes, les moins jeunes et les encore moins jeunes, nous sommes tous confrontés à la même problématique : comment rester en forme, se maintenir en bonne santé, quand le tourbillon quotidien imprime un rythme effréné ? Difficile, en effet, de prendre des vacances à tout bout de champ. Difficile aussi de mettre sa vie familiale ou ses responsabilités professionnelles entre parenthèses. Alors comment s'en sortir ? Comment se préserver et se ressourcer pour être bien ? Bien sûr, et on ne le dira jamais assez, il y a la natation, que tous les médecins vous conseilleront, mais depuis quelques années une foule de méthodes et d'instituts proposent des solutions révolutionnaires pour se ressourcer. Pour tenter d'y voir plus clair, nous avons rencontré Pierre Adelfang, l'un des fondateurs de Synactiv Santé. Découverte.

Les locaux sont lumineux, aérés et blancs. Un blanc pur, vierge des agressions quotidiennes dont les Parisiens, et d'une manière générale tous les citadins, sont victimes de nos jours. Un blanc reposant aussi, qui détend et colle parfaitement au projet Synactiv Santé, lancé par Pierre Adelfang et son associé Arthur Ringot en début d'année 2011. « Nous avons ouverts nos locaux dans le 15^e arrondissement le 10 janvier dernier », confirme Pierre Adelfang, brun, la trentaine triomphante, regard franc et un talent certain pour la joute verbale. « **Notre projet est né d'une prise de conscience. Avec Arthur, mon associé, nous avons toujours été sensibles aux questions de stress, en particulier dans le monde du travail. Par la suite, nous nous sommes rendus compte que nous pouvions décliner notre approche auprès des particuliers. A partir de là, nous nous sommes renseignés sur les méthodes existantes, notamment en Scandinavie et aux Etats-Unis, et nous avons imaginé notre propre méthode.** » Une méthode simple, basée sur la prise de conscience. « **L'idée, c'est que les gens en questionnement ou en recherche d'un mieux-être puissent s'octroyer une vraie pause chez nous et recharger leurs batteries** », explique Pierre Adelfang avec emphase. « Ce n'est pas une thérapie ou

« **Ce n'est pas une thérapie ou une psychanalyse. Il s'agit d'un moment pour soi, où l'on va tenter de déclencher une prise de conscience.** »

une psychanalyse. Il s'agit d'un moment pour soi, où l'on va tenter de déclencher une prise de conscience grâce à l'enchaînement de plusieurs disciplines. Pour résumer, c'est presque un check-up, un contrôle technique pour faire le bilan de son état physique et psychique. » « Si les gens viennent chez nous, c'est qu'à la base, ils sont dans un souci de prévention », poursuit le jeune patron. « Ils viennent avec le désir de rétablir certains équilibres ou simplement avec le désir de se ressourcer. Nous, nous sommes là pour leur fournir des clés de compréhension et des outils pratiques pour améliorer leur confort de vie. » De fait, la méthode proposée par Synactiv Santé n'a rien d'un exercice imposé. « Selon les thèmes (stress, perte de poids, après-grossesse, retraite, etc...), nous accueillons des petits groupes de 5 à 8 personnes pour une

journée, une demi-journée ou un accompagnement sur plusieurs demi-journées », approfondit Pierre Adelfang. « Après une phase initiale de prise de conscience, s'opère une phase de transformation axée sur la respiration. Au cours de cette étape, le participant évolue et ose changer ses habitudes au niveau de son entretien physique, de ses périodes de récupération, de son mode d'alimentation, de sa concentration, et de sa capacité à communiquer et s'adapter. **L'objectif est d'atteindre une meilleure autorégulation, d'ancrer et d'assurer la pérennité des bonnes pratiques et ce de manière durable.** Seule une approche qui prend en compte l'individu dans sa globalité permet d'obtenir des résultats concrets et de rester ainsi vigilant pour être en bonne santé. » Et dans un souci de transparence et de sérieux, puisque le business du bien-être est en pleine expansion en France et donc logiquement exposé aux charlatans et autres gourous, Pierre Adelfang et son associé Arthur Ringot ont choisi de s'entourer de professionnels chevronnés et diplômés (thérapeutes psychocorporels, coaches sportifs, ostéopathes, naturopathe, psychologue, professeur de yoga, Shiatsu). « Il est bien sûr fondamental de disposer de références médicales », reconnaît Pierre Adelfang. « Nous les avons soigneusement sélectionnés et nous avons même testé la méthode sur nous-mêmes. Il

« **Seule une approche qui prend en compte l'individu dans sa globalité permet d'obtenir des résultats concrets et de rester ainsi vigilant pour être en bonne santé.** »

« **y a d'ailleurs un ancien nageur de l'équipe de France de natation parmi nos coaches sportifs : Batiste Levallant.** » Et si à en croire le jeune patron parisien les premiers mois d'exploitation se révèlent convaincants, au-delà même des espérances escomptées, il y a encore un colossal travail de sensibilisation à réaliser autour des questions de bien-être, et de prévention. « La France est en retard dans ce domaine », argumente Pierre Adelfang. « En Asie, mais aussi aux Etats-Unis, on préfère prévenir que guérir. Je crois qu'il serait temps de prendre conscience que le bien-être est quotidien plutôt que d'attendre d'être malade pour réagir. » « Nous, nous sommes là pour sensibiliser les individus et prendre en compte leur capital santé », ajoute le cofondateur de Synactiv Santé, « loin de nous l'idée d'embrigader des disciplines. Il faut faire attention à ne pas tout mélanger. » •

Adrien Cadot



(Ph. Synactiv Santé)

Batiste Levallant, ancien nageur de l'équipe de France de natation course, intervient comme coach sportif au sein de la structure de Synactiv Santé.

Cours collectifs

Des cours collectifs sont proposés au sein de l'Espace Santé. L'occasion de découvrir le lieu, les intervenants et certains ateliers : yoga, relaxation, respiration, automassage, nutrition...

Comment s'inscrire ?

Web : www.synactivsante.fr

Tél : 09 81 67 61 20

Adresse : Synactiv Santé

14, rue Duplex, 75015 Paris



(Ph. Synactiv Santé)

Chalon parie sur l'avenir



Les Chalonnaises du relais 4x200 m nage libre, Anne-Gabriela Bouteloup, Laura Nonin, Crystal Laughlin et Pauline Toutain, ont décroché l'argent lors des derniers championnats de France élite à Strasbourg (23-27 mars).



(Ph. Cercle Nautique Chalonnais)

« Le CNC se veut un club formateur : « Nous veillons au respect et à l'épanouissement de tout le monde », rappelle l'entraîneur Cédric Bouilly. »

Les premières traces de la natation à Chalon-sur-Saône remontent à 1885, autant dire que cela ne date pas d'hier. Les licenciés du club, environ 1 300 repartis entre la compétition, les loisirs (enfants et adultes) et l'aquagym, ont donc un bel héritage à assurer. Cédric Bouilly, entraîneur et coordinateur technique en est conscient : « On ressent un peu de pression d'autant qu'on est un club qui se destine à la compétition et que l'on doit avoir des résultats. Mais c'est ce qui nous fait avancer ». Et le moins que l'on puisse dire, c'est que le club progresse d'année en année. « Nous avons régulièrement des nageurs qualifiés pour les championnats de France élite. A Chartres, (décembre 2010) Pauline Menendez est devenue vice-championne du 400 m 4 nages en petit bassin », se réjouit le coach bourguignon. Attentive aux performances sportives, la structure chalonnaise accorde également un soin particulier aux résultats scolaires. « Nous n'acceptons pas de nageurs qui ont de bons résultats dans l'eau, mais qui ne travaillent pas en cours. Les entraîneurs participent aux conseils de classe. On a notre mot à dire ; si on le souhaite, on peut remplir le bulletin scolaire », ajoute le technicien chalonnais.

Le club peut se le permettre, car il a mis en place depuis de longues années, un système de classes à horaires aménagées avec un collège et un lycée de la ville. Le CNC se veut un club formateur : « Nous veillons au respect et à l'épanouissement de tout le monde ». Chaque début de saison, les nageurs de la section « horaires aménagées » se réunissent pour un week-end de cohésion dans une station du Jura. Depuis trois ans, une partie du

groupe compétition « cadet et junior » part en stage hors de l'Europe (Tahiti, Canada et Maroc). « L'objectif est de trouver les meilleures conditions pour nager et accomplir le meilleur travail possible. » L'intérêt de ces voyages n'est pas seulement sportif. « Nous en profitons pour visiter et découvrir la culture du pays », souligne Cédric. Si le club peut envoyer des nageurs si loin, c'est grâce à un réseau d'amis. « Nous sommes partis au Maroc car nous avons un partenariat avec le club de la Justice de Rabat. Au Canada, on y est allé car Lucien Zucchi, un ancien nageur du club, travaille là-bas. Cela prouve que l'on arrive à garder de bons contacts avec des anciens membres. »

Comment pourrait-il en être autrement, tant le club essaie de diversifier ses activités ? Deux fois par an, les adultes sont ainsi conviés à des manifestations proposant des jeux, des repas, des soirées dansantes... Les jeunes des groupes loisirs ne sont pas en reste puisque le CNC organise, pour eux, une sortie dans un parc de loisirs ou aquatique. Le Cercle Nautique Chalonnais bichonne ses licenciés et ils le lui rendent bien. A commencer par le coordinateur technique, Cédric Bouilly, au club depuis ses huit ans •

Rémi Chevrot

Dans le rétro

Jeux Olympiques 2000 à Sydney. Par l'intermédiaire de la nageuse roumaine Béatrice Caslaru, le club décroche deux médailles : l'argent sur 200 m 4 nages et le bronze sur 400 m 4 nages. Repartie vivre en Roumanie avec son entraîneur de mari, elle donne régulièrement des nouvelles au club de Chalon-sur-Saône.

Cercle Nautique Chalonnais

Président : Patrick Trioen

Adresse : 40, rue d'Amsterdam
71100 Chalon-sur-Saône

Tél. : 03 85 41 58 95

Mail : cercle-nautique-chalonnais@wanadoo.fr

Web : www.cnchalon.com

Bien dormir, c'est déjà réussir

On ne le dira jamais assez, le sommeil est un moment capital dans la journée d'un sportif, et cela peu importe son niveau de performance, car c'est l'élément clef de la récupération. Et si le sommeil favorise la détente et contribue à réduire votre stress, il participerait aussi à entériner les acquis techniques de la journée. Alors, n'attendez-plus pour dompter vos cycles de sommeil.

Sujet réalisé par Adrien Cadot

L'activité athlétique accentue la profondeur du sommeil.

VRAI

L'activité athlétique accentue bel et bien la profondeur du sommeil, et plus particulièrement le sommeil lent profond. Cet effet n'existe que si le sportif utilise plus de 60 % de la VO2 max, c'est-à-dire plus de 60 % de sa capacité respiratoire. L'entraînement physique intense prolonge le temps de sommeil, et en modifie sa qualité : le sportif s'endort plus vite, son sommeil lent profond est plus long et le sommeil paradoxal, par conséquent, plus court.

Si je m'entraîne tard, je vais trouver le sommeil rapidement et bien dormir toute la nuit.

FAUX

En s'entraînant tard, l'athlète retarde la venue du sommeil parce qu'il a augmenté la température de son corps. Ainsi, il va dérégler son horloge biologique et ainsi nuire à la qualité de son sommeil. En effet, le sommeil de début de nuit est composé majoritairement de sommeil lent profond, tandis qu'en avançant vers le matin, le sommeil paradoxal prend plus de place. Le SLP est plus efficace pour la récupération que le sommeil paradoxal. Evitez donc les séances de natation trop tardive, ou programmez-vous un délai de détente avant de vous mettre au lit.

Si je dors beaucoup, je vais améliorer mes performances car mon corps sera bien reposé.

FAUX

Encore un lieu commun à oublier. Si le manque de sommeil nuit à la performance, un excès de sommeil ne rend pas non plus service au sportif. Au contraire, il se sentira somnolent, mou, lent, empuanté... Et rien n'est plus énervant pour un athlète que de se sentir endormi, de

ne pas trouver ses sensations habituelles, de ne pas prendre de plaisir, voire de s'énervier face à l'engourdissement de son organisme.

Pendant que je dors, mon cerveau enregistre les apprentissages techniques des séances de la journée.

VRAI

Selon certaines études scientifiques, le sommeil lent profond pourrait jouer un rôle très important dans les processus cognitifs les plus élaborés, comme l'apprentissage de connaissances psychomotrices complexes. Ce serait durant le SLP donc que l'acquisition d'un passage de bras, d'une reprise de nage, ou de toute autre technique de nage est finalisée.

Pour bien dormir avant une compétition, je dois manger de la viande avant de me coucher.

FAUX

Pour dormir correctement, avant une compétition ou un entraînement d'ailleurs, l'équilibre nutritif doit être approprié. A trop manger de protéines (viandes, œufs), la quantité de sommeil total diminue, tandis qu'augmente la durée de sommeil paradoxal. Alors qu'un repas riche en glucides (sucres lents et rapides) permet d'augmenter la durée totale de sommeil, et de favoriser le sommeil lent profond qui permet à l'organisme de bien récupérer.

Si je dors avec mon maillot de bain et un bonnet, mon corps aura des repères pour l'entraînement du lendemain.

ET PUIS QUOI ENCORE !

Un pyjama, peu importe la texture, est nettement plus adapté pour bien dormir qu'un maillot de bain ou un bonnet de bain. Quant aux repères avant l'entraînement, difficile de les prendre dans votre lit, même si vous disposez d'un matelas à eau.

Le sommeil permet de récupérer des efforts de la journée et même de réparer les tissus musculaires abîmés.

VRAI

Tous les médecins vous le diront, un bon sommeil est indispensable pour récupérer des efforts de la journée. Mais il est vrai aussi que le pendant le sommeil lent profond, les hormones de croissance cellulaire, qui permettent de reconstruire les tissus musculaires, sont très nombreuses à être en activité. Les taux d'hormones de croissance produits sont même plus importants qu'au cours d'une activité physique, quelle que soit l'intensité de celle-ci. D'où l'intérêt également de petites siestes régénératrices.

Un bon sommeil élimine le stress et contribue à détendre la totalité de l'organisme.

VRAI

Le sommeil lent profond entraîne une diminution de l'excitabilité des cellules du cerveau et par là même des systèmes qui commandent l'activité musculaire, ce qui a pour conséquence une relaxation générale et complète de tous les muscles. Les principaux bénéficiaires sont les muscles impliqués dans le maintien du tonus postural qui n'ont pas d'autres occasions de se relâcher ainsi totalement, mais aussi ceux qui ont travaillé durant la période de veille précédente. Cette inactivité des cellules musculaires est nécessaire pour leur régénération. Elle est très efficace pour reconstituer les stocks énergétiques en réduisant la consommation globale. Indirectement, on constate une diminution de la température du corps et du cerveau, au niveau le plus favorable pour le bon fonctionnement de la synthèse protéique. En clair, dormez, ça détend ! •

Les phases du sommeil

Le sommeil est un cycle composé de deux phases : la phase de sommeil lent (SL), et la phase de sommeil paradoxal (SP). Le cycle dure environ 90 minutes et se répète plusieurs fois au cours de la nuit. La phase de sommeil lent évolue en quatre temps : celui de l'endormissement, puis trois périodes de sommeil plus profond. Les deux derniers temps sont appelés sommeil lent profond (SLP). Le moment du sommeil paradoxal est celui des rêves. Plus léger, mais non anecdotique, il s'étire de plus en plus dans la durée au fur et à mesure de la nuit. Les muscles sont totalement relâchés, mais le cerveau est aussi actif que pendant la journée.



Environnement, sport et sécurité sont les mots d'ordre de la cinquième édition de la traversée de Bordeaux à la nage.

L'appel du fleuve

Vous aimez la natation ? La nature ? La compétition et les challenges originaux ? N'attendez donc plus pour vous engager le 18 juin prochain sur la Traversée de Bordeaux à la nage, épreuve écologique de 1 700 mètres en plein cœur de l'une des plus grandes cités françaises.

« Nous avons beaucoup de nageurs qui reviennent tous les ans et qui, séduits par l'ambiance, en encouragent d'autres à venir. »

Dans une ville mondiale réputée pour son vin, l'eau se retrouve, le temps d'une journée, à l'honneur. Le 18 juin, la cinquième édition de la Traversée de Bordeaux à la nage permettra à 500 nageurs passionnés de relier la rive gauche à la rive droite de la Garonne. « **Tout le monde peut participer grâce au courant important qui favorise la nage. Nous demandons, toutefois, aux participants un brevet de 400 m nage libre avec un temps de référence** », indique Marc Lafosse, le président de la section natation des Girondins de

Bordeaux et ancien spécialiste du 50 m brasse. Année après année, le succès de la manifestation ne se dément pas. Il n'y a d'ailleurs qu'à suivre la courbe ascendante des inscrits pour s'en rendre compte. « **Nous avons beaucoup de nageurs qui reviennent tous les ans et qui, séduits par l'ambiance, en encouragent d'autres à venir** », se réjouit le dirigeant bordelais. « **Les participants apprécient de pouvoir nager dans le centre-ville d'une grande agglomération française. Ils sont également sensibles à la sécurité que nous leur accordons** », renchérit Marc Lafosse. Côté sûreté, l'organisation ne lésine pas sur les moyens. Cinquante-cinq sauveteurs aquatiques diplômés sont retenus pour la journée et suivent l'épreuve sur des paddleboards. « **Les nageurs sont répartis dans quatre séries selon leur niveau. Pendant la course, ils peuvent communiquer avec les BNSSA ou BEESAN qui les accompagnent et leur indiquent le parcours. Nous nous sommes fixés une règle d'or : un sauveteur pour cinq inscrits** », souligne le président

des Girondins de Bordeaux. Une précaution utile tant l'orientation peut s'avérer délicate dans les eaux boueuses du fleuve. Depuis la création de la Traversée de Bordeaux à la nage, en 2007, les organisateurs s'attachent également à communiquer largement sur la qualité de l'eau de la Garonne. Car au fil des éditions, l'engagement pour l'environnement ne cesse de s'étoffer. Grâce à un calcul effectué par un partenaire, l'évènement aquitain est devenu éco-responsable en atteignant la « neutralité carbone ». Pour la part incompressible d'émission de gaz à effet de serre, les organisateurs s'engagent à planter des arbres sur le territoire de la région bordelaise pour compenser. **L'épreuve de natation girondine est ainsi devenu le premier évènement sportif français « compensé carbone localement ».** Les participants sont également sensibilisés. Ils doivent répondre à un questionnaire permettant de faire leur bilan carbone personnel. « **L'an passé, la nageuse la plus écologique avait été récompensée. Elle avait expliqué qu'elle avait mis dans son sac une pomme et uniquement des aliments ne comprenant pas d'emballage en plastique** », témoigne Marc Lafosse, convaincu que l'avenir de la Traversée de Bordeaux se jouera aussi sur le terrain écologique •

Rémi Chevrot

Le saviez-vous ?

Si l'eau de la Garonne a cette teinte marron, ce n'est pas à cause de la pollution. C'est surtout que le fleuve concentre une charge sédimentaire considérable qui est charriée par la force des courants. Au contact de l'eau salée, les sédiments, provenant de l'érosion des terres, restent en suspension dans le fleuve. C'est ce qu'on appelle le bouchon vaseux. Le sel est donc le principal responsable de cette teinte boueuse.

Du 10 au 13 mars, le président Francis Luyce a accueilli à Dunkerque les championnats de France d'hiver des maîtres.



(Ph. Eric Huynh)

« Maîtriser son développement »

A l'occasion des derniers championnats de France d'hiver des maîtres qu'il a accueilli dans son fief dunkerquois (10-13 mars), le président de la fédération Francis Luyce nous a exposé sa vision pour l'avenir des maîtres en France.

Quel bilan dressez-vous de la situation actuelle des maîtres en France ?

C'est un bilan satisfaisant, même si tout n'est pas encore parfait. Le nombre de licenciés croît régulièrement et nous souhaitons accompagner cette progression de la meilleure des manières. C'est une des priorités de la commission, présidée par Guy Dupont.

Et concrètement ?

Cet accroissement constant se traduit sur le terrain. Aux championnats de France 2009, à Dunkerque déjà, il y avait 1 100 participants. Cette année, nous enregistrons une hausse de 50%. Cela va conduire la commission à faire évoluer la grille des temps qualificatifs, car notre souhait, ce n'est pas de laisser le nombre des participants aux France s'envoler, mais de le maintenir à son niveau actuel, aux environs de 1 500 nageurs. De même, pour les interclubs nationaux, nous

avons été obligés de limiter le nombre d'équipes participantes. En région et inter-région, le développement est encore plus rapide. C'est évidemment une satisfaction de voir une activité progresser au point de devoir la freiner pour maîtriser son développement.

Et d'un point de vue régional, comment promouvoir la discipline ?

Le complexe dunkerquois est parfaitement adapté pour accueillir cette manifestation exceptionnelle. Mais il importe évidemment qu'elle voyage aux quatre coins de la France pour présenter la vitalité de cette natation maîtres et susciter de nouveaux engagements (En 2012, les championnats auront lieu à Angers, Ndlr).

En 2003, la France a accueilli à Millau sa seule et unique compétition maître internationale. Est-il envisageable d'en accueillir d'autres ?

Bien sûr ! La fédération soutiendra toute initiative visant à accueillir de nouveau une compétition internationale des maîtres sur notre territoire. Notre natation course est redevenue extrêmement compétitive : nous allons organiser les championnats d'Europe en 2012, à Chartres. Il me semblerait parfaitement cohérent d'accompagner cette organisation exceptionnelle d'un grand championnat international chez les maîtres.

Et qu'en est-il de l'accompagnement des autres sections maîtres : natation

synchronisée, plongeon et water-polo ?

Côté natation synchronisée, les progrès sont rapides. Un championnat indépendant du championnat des jeunes se met en place et favorise l'essor de l'activité. Pour le plongeon, à partir de cette année, un championnat des maîtres sera organisé conjointement au championnat jeune, afin de faire connaître cette discipline et d'accompagner son essor. Pour le water-polo, la situation est un peu plus compliquée. Mais nous ne pouvons traiter tous les sujets à la fois.

On entend souvent dire que natation course et natation maîtres sont incompatibles ?

Je ne partage pas le point de vue de ceux qui disent que les activités maîtres ne sont que « budgétivores » et coûteuses en créneaux. Je suis convaincu que les deux activités sont faites pour coexister et même se développer ensemble. Cela nécessite toutefois une organisation rigoureuse.

Peut-on espérer vous voir nager un jour en maîtres ?

Je n'aime pas faire de promesses que je ne suis pas certain de pouvoir tenir. Ce que je peux dire, c'est qu'à chaque fois que je me mets à l'eau, je prends énormément de plaisir à nager. Et quand je vois l'ambiance qu'il y a dans ces championnats, cela me donne envie. Alors disons que renager un jour en maîtres, j'y songe •

Recueilli par Eric Huynh, à Dunkerque

« Je ne partage pas le point de vue de ceux qui disent que les activités maîtres ne sont que « budgétivores » et coûteuses en créneaux. Je suis convaincu que les maîtres et la natation course sont faites pour coexister et même se développer ensemble. »

Le parcours de Popov me captive

Jérémy Stravius, sans mauvais jeu de mot, c'est un peu le couteau suisse de la natation française. C'est simple, il sait tout faire. Champion de France et vice-champion d'Europe du 100 m dos, l'Amiénois sait aussi crawler quand il le faut (médaille de bronze sur le relais 4x200 m nage libre à Budapest, Ndlr). On le présente souvent comme l'éternel concurrent de Camille Lacourt, et c'est vrai. Mais ce qu'on doit retenir de Jérémy, c'est sa douceur et sa pugnacité. A 23 ans, « Jéré » est disponible, souriant et ne se prive jamais d'une bonne boutade. Rigoler, il aime ça, mais ne vous y trompez pas, dans le bassin, le Picard ne blague plus !

A quoi penses-tu en te levant le matin ?

La natation, c'est ma vie, alors forcément, c'est ce à quoi je pense en premier. Je m'interroge sur mon état de forme, aux choses que je vais devoir accomplir dans la journée.

Que fais-tu pour te défouler ?

Dès que j'ai un moment libre, ce qui est plutôt rare, je vais rendre visite à mes frères et sœurs (j'en ai six : trois frères, trois sœurs) et mes copains. Le weekend on se retrouve à la campagne, relax. On s'organise souvent des soirées jeux vidéo. Les weekends se ressemblent un peu, mais j'aime ça, c'est rassurant quelque part. L'important pour moi, c'est de me détendre à la campagne, car je ne sors jamais à Amiens.

Aimerais-tu être célèbre et pourquoi ?

Ça dépend. Je veux aller aux Jeux Olympiques de Londres et devenir le meilleur mondial. Si c'est le cas, alors cela ne me dérangerait pas de jouer d'un peu de célébrité. La reconnaissance pour quelque chose que j'ai accompli, d'accord, sinon je ne vois pas trop l'intérêt. Et puis il ne faut pas qu'elle gâche mon quotidien. A vrai dire, ce n'est pas du tout ce qui m'attire.

Quelle est ta musique préférée ?

J'écoute pas mal de musique du type The Black Eyed Peas et Rihanna en ce moment. Des choses qui bougent. Avant de nager, je n'écoute pas de musique, je ne suis pas un nageur à casque en chambre d'appel, isolé ; j'aime bien avoir

l'ambiance de la piscine, voir ce qui se passe avant. Même dans le car, sauf si c'est très long, je ne suis pas très musique.

As-tu déjà pleuré pendant un film ?

Je n'en n'ai pas le souvenir, mais ça m'est arrivé lors de

« séquences émotions » à la télévision. Comme dans une émission où les enfants retrouvent leurs parents ou ce genre de chose.

Comment es-tu habillé ?

En survêt rouge !

A quoi penses-tu avant de t'endormir ?

A pas grand-chose... Je suis souvent avec mon ordi dans mon lit, ou je « textote », et souvent je m'endors en les envoyant. Et je me retrouve le lendemain matin avec le téléphone à côté et la moitié du message écrit mais

pas envoyé ! Je ne pense pas du tout à la natation le soir, mais plutôt au weekend qui va arriver.

Quelle personnalité aimerais-tu rencontrer ?

Forcément, en tant que nageur j'aimerais bien rencontrer l'Américain Michael Phelps. Sinon, je n'ai jamais encore songé à cette question. Je suis fan de Rihanna mais je ne me suis jamais dit que j'aimerais la rencontrer.

Quel sport aimes-tu pratiquer à part la natation ?

J'aime beaucoup le handball et le tennis, mais je ne peux pas les pratiquer en raison des risques de blessure. J'apprécie les sports collectifs d'une façon plus générale. Mais attention, je ne considère pas la natation comme un sport individuel. Certes, on est tout seul lors de la course, mais quand on s'entraîne on est toujours en groupe, du coup, pour moi, c'est un sport mi co', mi individuel. On partage, et puis il y a les relais aussi... C'est vrai que le sport co, parfois, c'est plus rassurant, parce que lorsque tu échoues, c'est le groupe entier qui se plante. En natation, si tu te rates, c'est toi et tes remises en question, c'est une autre responsabilité, plus de pression.

Quel est le dernier livre que tu as lu ?

Je lis rarement, ou seulement des magazines. Le dernier livre que j'ai lu entièrement, si j'exclue les livres de cours, c'est la biographie de Popov, et c'est un exploit pour moi parce que je ne suis pas un grand consommateur de littérature. Le parcours de Popov me captive, j'ai été pris dedans du début à la fin. Il faut dire que c'est un immense nageur, avec une histoire exceptionnelle. J'en ai retenu quelques phrases qui m'aident à l'entraînement. Il disait, par exemple, qu'il fallait apprendre à nager lentement pour ensuite nager vite... Mon entraîneur (Michel Chrétien, Ndlr) m'a déjà cité cette phrase, j'ai cru que c'était un plagia, mais en fait il

n'avait jamais lu le livre. Comme quoi (sourire)...

Quel est ton plus grand souvenir en natation ?

Les championnats de France 2009 à Montpellier, où je remporte mon premier titre national sur 100 mètres dos, record de France à la clef et une qualif' aux championnats du monde. Je retiens également les Euro à Budapest, en août 2010, car l'argent du 100 m dos constitue ma première grande médaille à ce niveau.

Ta chambre prend feu, que sauves-tu ?

Je suis en colocation avec mon frère, et lui, il sauverait son chat. Moi, comme je n'ai pas d'animaux, je prendrais des albums photos, des souvenirs, notamment ceux de mon oncle.

A ton avis que pensent les gens de toi quand ils te voient la première fois ?

Sans me connaître, je pense qu'on peut me trouver plutôt abordable. Avant, on aurait pu me trouver timide, mais je me suis beaucoup amélioré dans ce domaine.

Qu'est-ce qui te fait rougir ?

Quand on me complimente trop... Ça fait plaisir, c'est sûr, mais ça peut être un peu gênant.

Quel est le mot que tu utilises le plus ?

Je dis souvent « J'ai envie de dire », comme le fait Florence Foresti. Avec Mélanie (Henique) et le groupe, on regarde beaucoup ses sketches et ça nous arrive souvent d'en reprendre les mimiques ou les répliques. On les connaît par cœur. Tiens d'ailleurs, concernant la personnalité que j'aimerais bien rencontrer, tout compte fait, ce serait elle !

Où seras-tu du 27 juillet 12 août ?

Je ne sais pas, euh, en vacances ? (rires). Non, forcément, on espère tous aller aux Jeux Olympiques. Ce n'est pas un aboutissement, mais c'est quand

même l'objectif de tout sportif de haut niveau.

Où aimerais-tu passer des vacances idéales ?

Au soleil, plage avec les copains et les frangins peu importe l'endroit du moment qu'il fait chaud. Les îles me tenteraient bien, comme La Réunion, où j'ai eu l'occasion d'aller deux fois pour des compétitions. C'est magnifique. C'est là-bas que j'irais si je pouvais partir loin et offrir des vacances à mes potes et ma famille.

Qui vas-tu voir pour des conseils ?

Ma nourrice... Maintenant on est à une heure de route, donc je la vois moins souvent. Et puis Marilyn, la directrice technique du club, Valérie, une grande amie ainsi que mes sœurs. J'ai la chance d'être très bien entouré !

Que vas-tu faire après avoir répondu à ces questions ?

Me préparer pour mes futures compétitions ! •

Recueilli par Laure Dansart

Jérémy Stravius

Né le 14 juillet 1988
A Abbeville (80)
Taille : 1 m 90
Poids : 85 kg
Club : Amiens Métropole Natation
Entraîneur : Michel Chrétien
Palmarès : Vice-champion d'Europe du 100 m dos et médaillé de bronze avec le relais 4x200 m nage libre ; médaillé de bronze avec le relais 4x200 m nage libre aux championnats du monde de Dubaï en petit bassin ; champion d'Europe 2009 en petit bassin avec le relais 4x50 m nage libre ; champion de France 2009 du 100 m dos ; double champion de France 2010 des 100 et 200 m 4 nages en petit bassin.



L'Insep a son nouveau bassin

Ca y est, c'est fait ! En mars dernier, le ministère des Sports a annoncé que le projet de François Leclercq avait été retenu pour la reconstruction du centre nautique de l'Institut National du Sport (Insep). Une officialisation attendue par toute la famille de la natation française, impatiente de réinvestir l'un des plus prestigieux centres d'entraînement et de préparation du sport français situé dans le bois de Vincennes.

Le coût total du nouveau centre nautique de l'Insep devrait s'élever à 10,6 millions d'euros, intégralement pris en charge par le Ministère des Sports.

Il y a plus de deux ans maintenant, le 11 novembre 2008 pour être précis, le bassin de l'Insep partait en fumée après un incendie accidentel. Depuis, les nageurs, plongeurs, synchrones et poloïstes de l'équipe de France ont jonglé entre différentes infrastructures de la région parisienne afin de poursuivre leurs entraînements quotidiens. « C'est parfois compliqué », expliquait au printemps 2009 Apolline Dreyfuss, ancienne duettiste de l'équipe de France de natation synchronisée. « On se lève tôt le matin pour aller s'entraîner hors de Paris, on repart ensuite pour les cours et on revient en fin de journée. On passe un temps fou dans les transports en commun. C'est de l'énergie perdue. »

Le nouveau bassin olympique 50x25 mètres sortira de terre à l'emplacement du bâtiment sinistré. Une piscine qui accueillera également une fosse à

plongeon profonde de 5 mètres, différents locaux de kinésithérapie et deux logements de fonction. Selon Paul Laigle, architecte et directeur du projet, le nouveau centre nautique « instaure une relation plus discrète et plus respectueuse avec le bois de Vincennes où se situe l'Institut du Sport Français ». « Partiellement enfoui, le bâtiment ne laisse voir que la tranche de sa toiture », poursuit Paul Laigle. « La structure asymétrique équipée de sheds, se termine en une rive très fine vers le bois, ne laissant apparaître qu'une ligne horizontale. » Édifié sur le même style épuré que le bâtiment de natation synchronisée construit à l'automne 2010, les architectes ont veillé à ce que le nouveau centre nautique ne jure pas dans le paysage de l'Insep.

Tout a été également prévu pour offrir un maximum de confort aux athlètes ainsi qu'à leurs staffs. Sur le plan de la récupération, de nombreux espaces de détente ont été imaginés. Enfin, à l'heure du tout écologique, il n'est pas étonnant de voir émerger une structure « développement durable ». Le projet sera d'ailleurs pilote en vue de l'élaboration du référentiel haute qualité environnementale (HQE). Au final, le coût total du nouveau centre nautique de l'Insep devrait s'élever à 10,6 millions d'euros, intégralement pris en charge par le Ministère des Sports. Il faudra néanmoins patienter jusqu'en 2013 pour inaugurer ce joyau aquatique qui devrait permettre aux forces vives de la natation tricolore de préparer comme il se doit l'échéance olympique de Rio en 2016 •

Adrien Cadot

Décision de l'AFLD : « M. ..., titulaire d'une licence de la Fédération Française de Natation, a été soumis à un contrôle antidopage, organisé le 16 janvier 2010 à La Rochelle (Charente-Maritime), à l'issue de la rencontre La Rochelle/Denain du championnat de France de deuxième division nationale de water-polo. Selon un rapport établi le 5 février 2010 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage, les analyses effectuées ont fait ressortir la présence de prédnisonne et de prédnisolone, à une concentration estimée respectivement à 1414 et 2663 nanogrammes par millilitre, ainsi que d'acide-11-nor-delta-9 THC-9 carboxylique, métabolite du tétrahydrocannabinol, principe actif du cannabis, à une concentration estimée à 29,4 nanogrammes par millilitre. Par une décision du 9 avril 2010, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la Fédération Française de Natation a décidé d'infliger à M. ... la sanction de l'interdiction de participer pendant trois mois aux compétitions et manifestations sportives organisées ou autorisées par cette fédération. Par une décision du 14 octobre 2010, l'Agence française de lutte contre le dopage, qui s'était saisie le 6 mai 2010 sur le fondement des dispositions du 3° l'article L.232-22 du Code du sport, a décidé de prononcer à l'encontre de M. ... la sanction de l'interdiction de participer pendant six mois aux compétitions et manifestations sportives organisées ou autorisées par la Fédération Française de Natation et de réformer la décision fédérale du 9 avril 2010 précitée. La décision prend effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé. »

N.B. : la décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 7 décembre 2010, ce dernier ayant accusé réception de ce courrier le 18 décembre 2010. Déduction faite de la période déjà purgée par l'intéressé en application de la sanction prononcée à son encontre le 9 avril 2010 par l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la Fédération française de natation, M. ... sera suspendu jusqu'au 17 mars 2011 inclus.

Décision de la FFN : « Monsieur ..., titulaire d'une licence de la Fédération Française de Natation, a été soumis à un contrôle antidopage, organisé le 13 juin 2010 à Canet (Pyrénées Orientales), à l'issue du meeting Arena. Selon un rapport établi le 15 juillet 2010 par le département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage les analyses effectuées ont fait ressortir la présence d'heptaminol. Par une décision du 13 septembre 2010, l'Organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la Fédération Française de Natation a décidé d'infliger à M. ... la sanction de l'interdiction de participer pendant deux mois aux compétitions et manifestations sportives organisées ou autorisées par la Fédération Française de Natation. »

Le saviez-vous ?

Créé en 1945, l'Insep, établissement public placé sous tutelle du ministère de la Jeunesse et des Sports, est une structure mise au service des sportifs de haut niveau qui accueille environ 1 300 athlètes. L'État a investi 150 millions d'euros pour la rénovation de l'Insep depuis 2006. Le centre nautique avait été rénové en 2002 avant d'être ravagé par un incendie en novembre 2008.



WELCOMSPORT

CONCENTREZ-VOUS SUR VOS PERFORMANCES,
NOUS NOUS OCCUPONS DU RESTE

LOUVRE HOTELS
partenaire de la



PRÈS DE 600 HÔTELS VOUS
RÉSERVENT UN ACCUEIL PRIVILÉGIÉ

DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS ⁽¹⁾

17€ ou 21€ ou 24.50€

Dans les hôtels Campanile et Kyriad

24.50€ ou 30€

Dans les hôtels Kyriad Prestige

Tarifs selon l'emplacement de l'hôtel et la période,
par personne en chambre double, soit 34€ ou 42€ ou 49€ ou 60€
en chambre individuelle.

DES SERVICES SUR-MESURE ⁽¹⁾

- Petits-déjeuners à volonté, menus sportifs
- Chambre pour les massages
- Salle de séminaire
- Départ possible jusqu'à 17h
- Wifi et parking gratuit dans la majorité des hôtels...

UN AVANTAGE EXCEPTIONNEL POUR LES CLUBS

En fin de saison sportive, nous reversons à votre club,
7% de vos dépenses d'hébergement.

RÉSERVEZ VOTRE SÉJOUR

campanile.com
kyriad.com



0 825 34 34 37

(N° d'appel dédié à la FF Natation)

POUR EN SAVOIR +

welcomsport.com
Retrouvez les conditions et les
modalités d'inscription de votre club.



⁽¹⁾ Tarifs et services soumis à conditions, valables du 01/09/10 au 31/08/11 sous réserve de disponibilité les vendredis, samedis, dimanches, jours fériés et veilles de jours fériés. Voir toutes les conditions de l'offre sur welcomsport.com.