

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.natation.fr

Autour du Monde

- Episode n°7 :
La Suède page 20

Dossier

- Hémophilie :
nagez, bougez,
faites du sport !
page 34

Découverte

- Les nageurs sont-ils
superstitieux ?
page 40



Strovius, la face cachée du dos

Ils sont prêts pour une année décisive.
Et vous ?



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

TEAM EDF
Soutenez le team EDF™ sur
facebook.com/teamedf

L'énergie est notre avenir, économisons-la!



Magazine
Natation
www.ffnatation.fr

Édito



→ **Un renouvellement permanent !**

Je ne sais pas si vous l'avez remarqué, mais moi, cela ne m'a pas échappé ! Depuis plusieurs mois, la natation française connaît un renouvellement générationnel exceptionnel. Preuve supplémentaire que notre discipline ne manque ni de souffle, ni de forces vives !

Après les succès successifs de Laure Manaudou (sur 400 m nage libre aux Jeux Olympiques d'Athènes en 2004) et Alain Bernard (sur 100 m nage libre aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008), voilà qu'une nouvelle génération de champions s'avance vers Londres avec la ferme intention d'imiter leurs illustres aînés !

A ce petit jeu, le Marseillais Camille Lacourt, triple champion d'Europe 2010 à Budapest et champion du monde cet été à Shanghai, figure en bonne place. Au même titre que son imprévisible partenaire William Meynard, médaillé de bronze mondial sur l'aller-retour, ou des Niçois Yannick Agnel et Camille Muffat.

Et puis, plus au nord, au cœur de la Picardie, il y a Jérémy Stravius. L'Amiénois de 23 ans, champion du monde ex-aequo du 100 m dos (une première historique !) et véritable locomotive du relais 4x200 m nage libre qui nous a tant enthousiasmé aux Mondiaux de Shanghai, est un athlète hors-norme. Tant physiologiquement, sportivement, qu'humainement. Jérémy incarne, à mon sens, l'esprit collectif de notre discipline et sa soif de performances (cf. pages 24 à 29).

Et que dire de l'eau libre, qui après les médailles continentales de Joanes Hedel et Bertrand Venturi en 2010 a vu émerger une nouvelle tête de proue : Aurélie Muller, vice-championne du monde du 5 km. Il en va de même pour le plongeon où Gilles Emptoz-Lacôte, responsable de l'équipe de France, supervise l'éclosion de jeunes talents prometteurs comme Matthieu Rosset, Damien Cely, Marion Farissier ou Fanny Bouvet. Impossible d'occulter, enfin, le travail remarquable réalisé en natation synchronisée où plus de la moitié du groupe élite a été remanié depuis les championnats du monde de Rome en 2009.

Et si les Bleus ont changé de visage, l'esprit qui les anime et la quête permanente de résultats n'a, elle, en revanche pas bougé d'un iota ! Bonne lecture !

Francis Luyce,
Le Président

N°129

Sommaire



20 Autour du Monde

Episode n°7 : la Suède

Si la Suède n'est pas le pays le plus peuplé d'Europe, elle n'en demeure pas moins l'un des bastions de la natation continentale. De Per Johansson à Stefan Nystrand, en passant par Therese Alshammar et Lars Frölander, nombre de nageurs « vikings » se sont illustrés, tout particulièrement en sprint où les Suédois excellent.



24 Interview

Jérémy Stravius :

« Tout seul on n'arrive à rien »

Shanghai, le 100 m dos, Camille Lacourt, Amiens, Michel Chrétien... Jérémy Stravius, 23 ans et premier champion du monde de la natation tricolore cet été en Chine, dit tout ! Tout sur son univers, sa vie et ses ambitions d'homme et de nageur. Entretien avec le nouveau visage de la natation française !



34 Dossier

Hémophiles :

nagez, bougez, faites du sport !

L'hémophilie est une maladie génétique rare, 5 400 cas recensés en France, qui touche majoritairement les garçons et nécessite un traitement et une surveillance quotidienne. Depuis le début de l'année 2011, la société Novo Nordisk et la FFN se sont associées pour lever le voile sur cette maladie et agir en faveur des hémophiles !

Et aussi...

- 04 Brèves
- 08 Le chiffre du mois
- 08 Agenda
- 09 A Lire
- 09 Menu d'entraînement
- 10 Rencontre - Michel Desjardes
- 12 Histoires d'eau
- 14 Actu - Les Jeux du Pacifique
- 16 Actu - Le U-Moov, la natation hors de l'eau
- 18 Actu - Les Euro des maîtres à Valta
- 30 Portrait - Margot Monmousseau, dossiste à l'heure américaine
- 32 Interview - Ana Matijasevic, LZ Sports
- 40 Découverte - Les nageurs sont-ils superstitieux ?
- 42 Eco'eau - Vers une écologie de l'esprit
- 43 Nouveauté - Récupérez avec Compressport
- 44 Conseils - L'alimentation du sportif
- 46 Hors lignes - Aurore Mongel
- 49 BD - Phil, hémophile
- 50 Vie fédérale - Val d'Isère, retrouvailles réussies

Natation Magazine n°129 (octobre 2011) • Édité par la FFN, TOUR ESSOR 93, 14 rue Scandicci, 93508 PANTIN - Tél. : 01.41.83.87.70/Fax : 01.41.83.87.69 - www.ffnatation.fr • Numéro de commission paritaire 0914 G 78176 • Dépôt légal à parution • Directeur de la publication Francis Luyce • Rédacteur en chef Adrien Cadot (adrien.cadot@ffnatation.fr) • Ont collaboré à ce numéro Rémi Chevrot, Laure Dansart, Eric Huynh, William Curtis, Celia Delgado Luengo, Pierre Lejeune, Christos Pappadopoulos • Comité de rédaction Louis-Frédéric Doye, David Rouger, Raymonde Demarle, Christian Donzé et la Direction technique Nationale • Photographies Agence DPPI • Maquette et réalisation Teebird Communication • Impression 3i Services, 156 chaussée Pierre Curie 59200 Tourcoing - Tél. : 03.20.94.40.62 • Régie publicitaire Horizons Natation, TOUR ESSOR 93, 14 rue Scandicci, 93508 PANTIN - Tél. : 01.41.83.87.52 • Vente au numéro 5 euros • Publicités et petites annonces au journal et tarifs sur demande à natmag@ffnatation.fr • Poster « Shanghai 2011 » inclus dans ce numéro

→ Popchanka de retour

Après Manaudou, Thorpe, Klim, Evans, Hansen et consorts c'est au tour de d'Alena Popchanka de reprendre le chemin des bassins. Née Biélorusse, mais naturalisée française en 2005, la compagne de Frédéric Vergnoux a repris l'entraînement le 22 août. Elle sera officiellement autorisée à reprendre la compétition le 11 novembre, date de sa mise en conformité avec le protocole antidopage de la Fédération internationale.

→ Match USA-Europe en décembre

Les 16 et 17 décembre prochain, la ville d'Atlanta (Etats-Unis) accueillera le Duel in the Pool 2011. Si aucun nom n'a encore été dévoilé côté américain, l'Angleterre, les Pays-Bas, la Pologne, le Danemark, la Biélorussie, l'Autriche et la Lituanie ont donné leur accord pour l'Europe. Contactée, la Fédération Française de Natation a décliné l'invitation.

→ Euro en petit bassin

Comme l'a rappelé le DTN Christian Donzé, « les championnats d'Europe en petit bassin ne sont pas un objectif majeur : la priorité, ce sont les Jeux Olympiques ». Pas étonnant donc que les tricolores ne se bousculent pas pour nager à Szczecin (Pologne, 8-11 décembre). Ainsi, Alain Bernard et les Marseillais ont d'ores et déjà annoncé qu'ils ne seraient pas du voyage. Pour les Amiénois (Stravius et Henique) et la Niçoise (Agnel et Muffat), ce sera oui, pour l'heure en tout cas.

→ Lacourt n'attendait plus que Manaudou

Le stage à Val d'Isère (26 août-3 septembre) a marqué le retour de Laure Manaudou en équipe de France. Un retour décisif pour Camille Lacourt : « Cette équipe de France est complète avec elle, je suis ravi qu'elle soit avec nous [...] C'est un plus, c'est la plus grande championne de natation française de tous les temps. J'espère qu'elle va vraiment se régaler cette année. »

→ Douillet remplace Jouanno

La ministre des Sports Chantal Jouanno, élue le 25 septembre sénatrice UMP à Paris, a annoncé sa démission du gouvernement. Elle sera remplacée à la tête du ministère des Sports par David Douillet. Championne de karaté et ex-conseillère de Nicolas Sarkozy, au ministère de l'Intérieur puis à l'Élysée, Chantal Jouanno était entrée au gouvernement en janvier 2009 d'abord comme secrétaire d'Etat chargée de l'Écologie. Elle a été nommée en novembre 2010 ministre des Sports, un domaine qui jusque là n'était qu'un secrétariat d'Etat.

Eau libre : trois bronzes européens pour les Bleus

L'eau libre tricolore se porte bien. Très bien même ! Après le titre de vice-championne du monde du 25 km d'Aurélié Muller à Shanghai (juillet 2011), **les troupes de Marc Lazzaro ont conquis trois médailles de bronze aux championnats d'Europe de la spécialité à Eilat (Israël)**. Les Français se sont d'abord illustrés sur le 5 km par équipes, où Damien Cattin-Vidal (57'40"5), Coralie Codevelle (57'40"6) et Sébastien Fraysse (57'41"1), n'ont été devancés que par l'Italie et l'Allemagne. **Quarante-huit heures après, Coralie Codevelle a doublé la mise sur 5 km (57'16"7), avant la prestation de Joanes Hedel sur 10 km.** Après le bronze de 2009 et celui de 2010 à Budapest, le Dunkerquois a de nouveau arraché le bronze, dans les eaux de la mer Rouge cette fois, **terminant à seulement seize secondes du vainqueur,**



(Ph. DPPI/France Presse)

le Belge Brian Ryckeman, et à douze secondes du champion du monde en titre, le Bulgare Petar Stoychev. Une belle récompense pour le Nordiste qui, quelques semaines après sa huitième place mondiale, a visiblement bien récupéré.

Le saviez-vous ?

Le champion du monde Jérémey Stravius dispose depuis peu d'un timbre à son effigie. Il s'agit d'une édition limitée, uniquement en vente dans le Vimeu, d'où est originaire le dossiste aujourd'hui licencié à Amiens. « **Avoir un champion du monde local ne demande qu'à être mis en valeur. Il a besoin d'avoir tout le département, toute la région derrière lui, pour le pousser à la consécration, lors des prochains Jeux olympiques** », a expliqué Patrick Ratel, élu local.

Thorpe répète ses gammes

Ian Thorpe poursuit sa préparation olympique. L'Australien, quintuple champion olympique, devrait renouer avec la compétition à l'occasion de la réunion en petit bassin de Singapour les 4 et 5 novembre. **Pour l'heure, Thorpedo peaufine une nouvelle technique de nage sous l'égide de son entraîneur Gennadi Touretski.** « C'est toujours Thorpe. Vous pouvez le voir dans la puissance de son battement, l'extraordinaire vague qu'il produit quand il nage à pleine vitesse et sa manière de glisser sur l'eau, apparemment sans effort », a souligné le technicien. « **Mais désormais, sa nage libre et son mouvement sont une sorte de panaché de lui-même et d'Alex Popov.** » « Je veux qu'il nage en toute liberté », a déclaré, énigmatique, Touretski, précisant qu'il souhaitait lui donner plus de liberté dans sa nage avec une plus grande rotation des hanches et une plus grande amplitude dans les mouvements d'épaules. Thorpe devrait



(Ph. DPPI)



Magazine
Natation
PREMIER SUR LA NATATION www.ffnatation.fr

Pour tout savoir
sur la natation
ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

- > L'actu de **toutes les disciplines de la FFN**
- > Des rencontres, des interviews
- > Des dossiers, des reportages
- > Des photos, des analyses
- > Des rendez-vous, des résultats
- > Des rubriques, de l'humour...



Natation Magazine Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an
soit 4,00 € le numéro !

Je règle :
par chèque à l'ordre de Horizons Natation

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



(Ph. DDPi/Franck Faugnal)

Lacourt ne pense qu'à Londres

Camille Lacourt, médaillé d'or du 100 m dos lors des championnats du monde à Shanghai (ex-aequo avec Jérémy Stravius), ne veut plus répéter les erreurs du passé. Mal préparé pour les Mondiaux 2011, il entend se consacrer totalement à la préparation olympique dans les mois à venir : « **J'aime marcher aux défis, mais aussi aux coups de pied au cul. Cela peut m'aider. Mais ce qui est bien, c'est que l'échec à Shanghai, Ndlr) a été mitigé. Je suis quand même champion du monde. J'ai l'amertume d'avoir été à bout de souffle. J'ai énormément appris l'année dernière sur ce qui est ma nouvelle vie. Il valait vraiment mieux que ça arrive cette année que l'an prochain.** » « Les JO, c'est la compétition ultime, le rêve de tout sportif », a-t-il ajouté, conscient de la tâche qui l'attend. « **Je n'ai pas envie de me mettre de pression. Le seul objectif que je me suis fixé, c'est d'arriver en forme aux Jeux, pour ne rien regretter.** »



(Ph. DDPi)

Mario et Sonic aux Jeux Olympiques

Les Jeux Olympiques seront bientôt là, Mario et Sonic aussi. Logique, surtout quand on connaît les qualités de la série développée par Sega. **Au programme donc, on retrouvera tout un tas de personnages (une vingtaine) et d'environnements issus de l'univers de Mario ou Sonic ainsi qu'une ribambelle d'épreuves (chiffre non communiqué pour l'heure).** De manière générale, la version 2012 s'annonce accessible et plutôt fun. Reste maintenant à en découvrir l'intégralité des épreuves lors de sa sortie prévue le 18 novembre 2011 sur Wii. A vos manettes !

400 heures de direct sur France Télévisions

Lors de la conférence de rentrée de France Télévisions, début septembre, Rémy Pflimlin, le président du groupe audiovisuel public, a présenté la couverture exceptionnelle dont bénéficieraient les Jeux Olympiques de Londres. **Au total, 400 heures de direct, réparties sur France 2, France 3, France 4 et France Ô, seront programmées.** « À tout moment, l'une de ces chaînes diffusera les Jeux et l'intégralité des compétitions sera visible sur notre site », s'est félicité Rémy Pflimlin.

Le Water Cube reconverti en parc d'attraction

Le Centre national de natation de Pékin (Water Cube), édifié à l'occasion des Jeux Olympiques de 2008, a connu, en ce début d'année, une transformation pour le moins inédite. **La municipalité de la capitale chinoise a, en effet, décidé de le reconvertir en un gigantesque parc aquatique avec toboggans, piscines à vagues, méduses flottantes et autres attractions toutes plus distrayantes les unes que les autres.** Baptisé « *Happy Magic Water Park* », ce parc pourrait prochainement devenir la deuxième attraction la plus visitée après la Grande Muraille et surtout permettre aux pékinois de profiter d'un lieu unique dédié aux activités familiales.



Jeux Olympiques en 3D

Les Jeux Olympiques de Londres seront les premiers diffusés en direct et en 3D, a annoncé, début septembre, la société japonaise Panasonic. **Les téléspectateurs pourront ainsi assister en 3D aux cérémonies d'ouverture et de clôture, à l'athlétisme, à la gymnastique ainsi qu'aux épreuves de natation.** Comme le stipule la société japonaise dans son communiqué de presse, les JO ont toujours été l'occasion d'avancées technologiques déterminantes, depuis la première retransmission télévisée en direct lors des Jeux de Londres de 1948.

Insolite : une statue pour Tom Daley

L'idée est plutôt originale, anglaise dirons-nous... **Le micro-sculpteur Willard Wigan a présenté sa nouvelle œuvre en septembre : une statue de « l'étoile sportive anglaise de demain », représentant Tom Daley debout sur un cil.** Une sculpture qui ne mesure pas plus que 20 microns. « *Un de mes cils qui est tombé m'a inspiré : il ressemblait beaucoup à un tremplin. Ça m'a paru significatif de faire une sculpture pour les JO de Londres* », a commenté l'artiste. « *Une fois que j'ai eu fini la sculpture du sportif, j'ai placé Tom sur le cil, mais malheureusement, il est tombé et s'est cassé. Il a fallu recommencer. Pour moi, Tom va finir par remporter une médaille d'or olympique.* » Insolite et pour le moins original, n'est-il pas vrai ?

Elton John veut chanter avec Muse

Le chanteur britannique Elton John aurait demandé au groupe de rock alternatif Muse (photo) de se produire avec lui lors d'un concert pour les Jeux Olympiques 2012 à Londres. « **Elton n'a jamais donné de concerts qui passent inaperçus mais il tient à ce que celui-ci soit spectaculaire et au-delà de toute attente** », a confié un proche du chanteur. « *Il est fan du groupe de Matt Bellamy depuis des années et a toujours voulu collaborer avec eux. Ce concert pendant les JO sera l'opportunité idéale. Et avec la réputation de Muse comme le meilleur groupe live mondial, il est certain que ce sera spécial.* » **Paul McCartney fait partie des autres stars attendues pour se produire lors des Jeux Olympiques. Les Rolling Stones et Led Zeppelin seraient également en pourparlers avec les organisateurs.**



(Ph. DDPi)

Le saviez-vous ?

Si seulement 1% des touristes attendus à Londres l'été prochain choisissent une autre destination, l'économie britannique perdra près de 600 millions d'euros.

Les JO sont bons pour le business

Avec plus de 300 magasins, 70 restaurants et un casino, le plus grand centre commercial d'Europe a ouvert ses portes, début septembre, dans un quartier défavorisé de l'Est de Londres, aux portes du site des Jeux Olympiques. Une situation stratégique qui obligera les touristes à le traverser pour assister aux épreuves. **Quelques 25 000 personnes par heure pourront emprunter un train rapide qui les amènera sur ce site, en les déposant à la gare Stratford International.** « *Westfield représente plus que des briques, du mortier, de superbes magasins et restaurants, c'est un outil pour nous aider à transformer le quotidien des habitants en leur donnant du travail* », a, de son côté, estimé le maire du quartier de Newham, Robin Wales.

Six candidats pour les Jeux de 2020

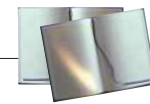
Six villes sont officiellement candidates à l'organisation des Jeux de 2020 : **Rome, Madrid, Tokyo, Istanbul, Doha (Qatar) et Baku (Azerbaïdjan).** Des cités qui ont comme point commun d'avoir déjà tenté d'accueillir une Olympiade. Parmi elles, Rome (1960) et Tokyo (1964) ont même déjà organisé des Jeux Olympiques. **On retiendra également que la capitale espagnole, Madrid, tente sa chance pour la troisième fois de suite, tandis que Tokyo, Doha et Baku le font pour la deuxième fois d'affilée.** Du côté d'Istanbul, c'est la cinquième tentative après les essais infructueux de 2000, 2004, 2008 et 2012. A noter que Doha propose des Jeux en septembre et octobre, plus tard que les mois habituels de juillet et août, afin d'atténuer dans la mesure du possible l'impact de l'intense chaleur du golfe Persique. **Le Comité International Olympique fera connaître son choix par vote secret le 7 septembre 2013, à Buenos Aires.**

Les Jeux de 2012 seront-ils sécurisés ?

C'est la question que se posent les médias officiels chinois après les émeutes ayant secoué le Royaume-Uni cet été. « **Dans moins d'un an Londres accueillera les Jeux Olympiques, mais la société britannique sera-t-elle en mesure de préserver la stabilité sociale et la police britannique sera-t-elle capable de maintenir l'ordre ?** », s'est interrogée la Radio nationale chinoise (CRI) sur son site internet. L'agence officielle Chine nouvelle a, par ailleurs, estimé que les violentes émeutes au Royaume-Uni révélaient une mentalité sociale inquiétante dans le sillage de la crise économique. « **Une part importante de la population, en particulier les jeunes, ont perdu leurs illusions, prêts à basculer dans l'anarchie en devenant des fauteurs de troubles** », a commenté l'agence. Pour l'heure, près d'un milliard de dollars ont été consacrés à la sécurité par le gouvernement britannique. Un budget colossal, hérité des événements du 11 septembre 2001 et renforcé, à Londres, par la peur qu'ont générée les attaques terroristes du 7 juillet 2005 (50 morts et des centaines de blessés, Ndlr). Afin de coordonner les efforts des nombreux services publics dédiés à la sécurité, le ministère de l'Intérieur a d'ailleurs créé le *Directorat de la sécurité olympique*, qui a récemment révélé que le nombre de préposés requis pour fouiller les spectateurs à l'entrée des plateaux de compétition devrait être revu à la hausse. Ainsi, 20 000 nouveaux agents de sécurité devront être recrutés, le double du nombre prévu.



(Ph. DDPi)



→ Eau libre : Laizeau et Le Dallour lauréats 2011

Sur l'ensemble des 1 861 licenciés (748 filles et 1 113 garçons) qui ont pris part à une ou plusieurs des 34 étapes de la Coupe de France 2011, du 13 février au 11 septembre 2011, Johanne Laizeau (USM Montargis) l'a emporté pour la seconde saison consécutive. Chez les garçons, Thibault Le Dallour (ASPTT Grand Toulouse), lauréat en 2009, retrouve sa couronne.

→ Klochkova « Amie » de l'Euro de foot

La nageuse Yana Klochkova, quadruple médaillée d'or olympique, a été proclamée « Amie de l'UEFA EURO 2012 » en Ukraine. « C'est un grand honneur pour moi », a commenté Klochkova, connue en Ukraine sous le surnom de « Goldfish » (poisson d'or). « Je ferai tout mon possible pour aider l'Ukraine à organiser au mieux le tournoi. » Les deux pays organisateurs, la Pologne et l'Ukraine, pourront désigner jusqu'à 100 « Amis de l'EURO » comme ambassadeurs de la compétition.

→ Synchro : COMEN 2011

Quatrième en solo, duo et en équipe, mais absente du combiné, la France s'est classée cinquième sur les douze nations engagées à la COMEN 2011. Sixième l'an passé, toujours sans avoir pris part au combo, les Bleues ont donc grignoté une place. **Le classement final :** 1. Italie (541,175 points) ; 2. Grèce (545,893) ; 3. Espagne (533,847) ; 4. Egypte (497,593) ; 5. France (445,009) ; 6. Suisse (415,731) ; 7. Israël (402,279) ; 8. Turquie (336,398) ; 9. Bulgarie (266,893) ; 10. Andorre (218,438) ; 11. Croatie (200,494) ; 12. Serbie (196,482).

→ Water-polo :

la France domine la Macédoine Le samedi 1^{er} octobre dernier, à la piscine olympique Georges-Vallery (Paris), l'équipe de France, emmenée par le Marseillais Hugo Crousillat (3 buts, meilleur réalisateur de la partie) a dominé la Macédoine 8-6 dans ce qui constitue l'avant-dernier acte dans le processus de qualification pour l'Euro 2012 qui se déroulera en janvier prochain à Eindhoven. Le match retour, prévu le 29 octobre, sera déterminant pour la sélection des Bleus à l'échéance continentale. Pour l'instant, la France possède une avance précieuse de 2 points. A suivre !

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

> Le Chiffre du mois

8

Comme le nombre de médailles d'or empochées par la superstar des bassins Michael Phelps aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008. **Un record absolu qui efface les sept titres que son compatriote Mark Spitz avait décroché aux JO de Munich en 1972.** Reste que dans un an, à Londres, les compteurs seront remis à zéro. Et si personne ne peut décemment annoncer que le record de Phelps tombera l'été prochain, il **devrait néanmoins subir les assauts d'un autre américain tout aussi monstrueux : Ryan Lochte (en photo avec Phelps et l'Allemand Biedermann) !** Car après ses cinq médailles d'or aux championnats du monde à Shanghai (juillet 2011), le Californien au sourire carnassier se prend à rêver de Jeux Olympiques record en Angleterre. « **Ce qu'a réalisé Michael Phelps à Pékin (huit médailles d'or), ce n'est pas de notre planète. C'est impressionnant. Je ne sais pas si quelqu'un réussira à l'égaliser ou à le dépasser. Mais je peux vous dire que je vais essayer** », a confié le polyvalent Lochte en août dernier. Autant dire que le prochain rendez-vous olympique pourrait accoucher d'une confrontation historique entre deux monstres, deux phénomènes des bassins. A suivre !



(Ph. DPPI/Franck Faugère)

A. C.

AGENDA

7-8 octobre

Nat' course : Première étape de la Coupe du monde 2011, Dubaï (Emirats arabes unis)

15-16 octobre

Nat' course : Deuxième étape de la Coupe du monde 2011, Stockholm (Suède)

18-19 octobre

Nat' course : Troisième étape de la Coupe du monde 2011, Moscou (Russie)

22-23 octobre

Nat' course : Quatrième étape de la Coupe du monde 2011, Berlin (Allemagne)

Eau libre : Coupe de la COMEN, Limassol (Chypre)

4-5 novembre

Nat' course : Cinquième étape de la Coupe du monde 2011, Singapour (Singapour)

5-6 novembre

Nat' course : Championnats de France interclubs 2012

8-9 novembre

Nat' course : Sixième étape de la Coupe du monde 2011, Pékin (Chine)

11-13 novembre

Vie fédérale : Congrès de la FFN, Reims (Marne)

12-13 novembre

Nat' course : Septième étape de la Coupe du monde 2011, Tokyo (Japon)

2-4 décembre

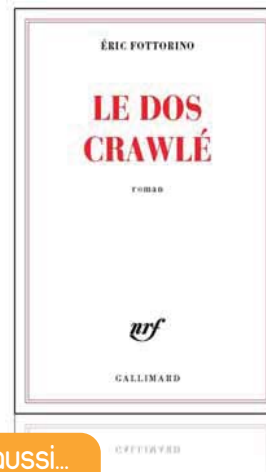
Nat' course : Championnats de France en bassin de 25 m, Angers (Maine-et-Loire)

8-11 décembre

Nat' course : Championnats d'Europe en bassin de 25 m, Szczecin (Pologne)

16-18 décembre

Nat' course : Championnats de France 14-18 ans en bassin de 25 m, Boulogne-sur-Mer (Pas-de-Calais)



Coup de Cœur

→ LE DOS CRAWLÉ

Eric Fottorino
Editions Gallimard
208 pages, 16,90 €

C'est une histoire simple. Belle, humaine et délicieusement racontée. Dans son dernier ouvrage, Eric Fottorino décrit les vacances atlantiques d'un jeune garçon, Marin, 10 ans, et de Lisa, 10 ans aussi, une fillette de milieu plus bourgeois mais de parents plus tordus, dont le jeune héros est vaguement amoureux. Dans *Le dos crawlé*, l'auteur nous transporte dans la France provinciale encore joyeuse de la fin des Trente Glorieuses, dont il sait à merveille retrouver l'esprit. On y croise un oncle haut en couleur et généreux, des adultes pittoresques, mystérieux, pervers... De quoi susciter curiosité, dégoût et révolte. Mais *Le dos crawlé* n'est pas qu'initiation à l'ambiguïté des choses et des gens, il dit aussi la découverte du désir, de l'apprentissage du sexe et du mal. On dit que ça s'appelle « grandir ».

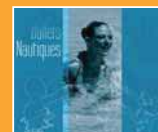
Et aussi...



MÉTHODE IMPACT. DÉCOUPLEZ VOS PERFORMANCES MUSCULAIRES

Christophe Pourcelot & Frédéric Momo
Editions Amphora (www.ed-amphora.fr)
223 pages, 22,90 €

Le concept est simple : développer vos performances musculaires en suivant un programme planifié sur six semaines, reproductible jusqu'à quatre fois par an. Simple donc et intelligent ! Parce qu'il ne s'agit pas seulement de gonfler vos pectoraux pour parader à la piscine, non, il faut comprendre. Voilà pourquoi l'ouvrage de Christophe Pourcelot et Frédéric Momo est nourri de schémas et d'explications physiologiques indispensables à la bonne compréhension de la méthode Impact.



BALLET NAUTIQUES

Eric Lahmy
Fédération Française de Natation
255 pages

En France, la nat' synchro manque de médiatisation. Étrange, car physiquement, les naïades des bassins n'ont rien à envier aux 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).



MÉTHODE DE NUTRITION, GÉRER L'ÉQUILIBRE

Olivier Lafay
Editions Amphora (www.ed-amphora.fr)
336 pages, 23,90 €

C'est une problématique à laquelle tous les sédentaires que nous sommes sont désormais confrontés : comment bien manger sans gonfler ? Il y a le sport, mais ça ne suffit pas. Il faut aussi manger équilibré. Olivier Lafay, auteur de la collection best-seller « Méthode de musculation », vous propose ici un guide nutritif simple d'accès et surtout facile à appliquer au quotidien.



(Ph. DPPI/Silviane Kempfner)

Menu d'entraînement

5 mouvements jambe droite + 5 mouvements jambe gauche + 10 mouvements normaux avec les deux jambes. A répéter sur 300 mètres.

2x400 m nage libre avec récupération de 30 secondes (premier 400 m avec palmes et tuba ; deuxième avec pull moyen)

300 m (25m papillon + 25 m dos) ou (25 m dos + 25 m brasse) ou (25 m brasse + 25 m nage libre)

4x15 mètres vitesse maximum + 35 m récupération
4x20 mètres vitesse maximum + 30 m récupération
4x25 mètres vitesse maximum + 25 m récupération

5x100 m nage libre à bonne allure avec récupération de 10 secondes

200 m de récupération

Total = 2 700 mètres

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



(Ph. F. Babil)



(Ph. DPPI/Vincent Curatviel)

“ Si je crawl, c’est le drame ! ”

Avec, notamment, deux victoires dans le Vendée Globe (2000-2001 et 2008-2009), une Route du Rhum (2002), une Transat Anglaise (2004), trois Solitaires du Figaro (1992, 98 et 2007), Michel Desjoyeux, 45 ans, est le navigateur français le plus titré.

Marin au long cours et au palmarès long comme le bras avec, en version courte, deux victoires dans le Vendée Globe (2000-2001 et 2008-2009), une Route du Rhum (2002), une Transat Anglaise (2004), trois Solitaires du Figaro (1992, 98 et 2007), Michel Desjoyeux, alias le Professeur, s'éloigne rarement des côtes. Reste qu'à 45 ans, le marin le plus titré de la flotte tricolore n'envisage pas de participer à un nouveau Vendée Globe, course référence s'il en est une. Rassurez-vous néanmoins, Mich'Desj' n'a pas encore raccroché son ciré. En juillet 2012, il sera engagé, en équipage, au départ de la Transat New York-Brest sur un Mod 70, un trimaran de plus de 21 mètres. En attendant, il se jette à l'eau - et ça lui coûte ! - pour *Natation Magazine*.

Commençons par évacuer la question qui fâche, avant de vous rencontrer on nous a prévenus que vous étiez plutôt allergique à l'eau surtout s'il s'agit de nager...

Oui, je n'aime pas l'eau en général. Mais, si j'ai jamais l'eau, j'aurais fait de

la natation et pas de la voile. Certains de vos licenciés seraient d'ailleurs sûrement effrayés de constater que je nage comme une pierre. En fait, je pousse l'eau en restant presque debout. Je n'arrive pas à m'allonger. Et, je ne sais pas pourquoi ? Peut-être

que j'ai les os trop denses ? Heureusement, pour moi, nager n'est qu'une obligation et pas une fin en soi. Enfin, ce que je vous dis là est peut-être un peu caricatural. Quand il y a une eau à 28 degrés et des petits poissons autour de moi, j'adore rester des heures dans l'élément liquide.

« Quand il y a une eau à 28 degrés et des petits poissons autour de moi, j'adore rester des heures dans l'élément liquide. »

Si on vous suit bien, vous êtes plutôt brasse coulée alors ?

La nage indienne, parce que ça permet de respirer ! En tout cas, s'il y a bien un truc que je ne comprends pas et je

ne suis, de toute façon, jamais arrivé à nager, c'est le papillon. C'est une nage complètement contre nature. Essayer de s'élever hors de l'eau pour y avancer, c'est un mouvement qui n'est pas très rentable !

« Je me dis que les nageurs ont tous un point commun, c'est qu'ils doivent forcément aimer ce qu'ils font pour passer autant de temps dans de l'eau chlorée. »

En tout cas, vous avez dû apprendre à nager parce que c'était la condition préalable qu'avaient posée vos parents à la pratique de la navigation...

Ce devait être sur la plage, dans une piscine installée pour l'été au club Mickey je crois... Mais, je me souviens que l'eau était froide et que je n'aimais pas ça. La natation, ce n'était pas mon truc, ça ne me tendait pas les bras. En tout cas, ça faisait le bonheur de mes parents qui avait, effectivement, posé comme préalable à la navigation de savoir nager. Depuis, ça n'a pas beaucoup changé : lors des séances de piscine qui composent notre entraînement physique à Port-la-Forêt, je suis aux abonnés absents. En fait, je suis absolument incapable de faire 25 mètres en crawl. Je suis tellement raide que j'ai mal au cou assez rapidement.

Ce n'est pas un handicap pour un marin ?

Il y a plein de marins pêcheurs qui n'ont jamais su nager parce qu'ils considéraient qu'il valait mieux ne jamais tomber à l'eau, sinon c'était fini pour eux. Bon, moi, malgré mon aversion première, je suis plutôt adepte de la théorie de mes parents.

Vous n'avez jamais eu dans toute votre carrière à nager des kilomètres pour rejoindre un rivage ?

Heureusement, non ! Sinon, je ne serais pas là pour vous le raconter. J'ai bien nagé un minimum lorsqu'on chavirait en cata, mais le meilleur moyen de l'éviter c'est de ne pas aller jusque-là. Parce qu'en mer, le coureur au large a deux ennemis lui-même et l'eau de mer qui peut être dangereuse assez rapidement pour l'hygiène corporelle. C'est d'ailleurs pour ça que j'ai été un des premiers à faire recouvrir mes cockpits.

Donc, la baignade en cours de transat ou de tour du monde, très peu pour vous ?

Si l'eau est chaude, je veux bien... En février, j'étais aux Seychelles, j'ai passé des heures dans l'eau. Mais, on est d'accord, pas de longueurs, je barbote !

Parlons maintenant de la natation de compétition, vous suivez son actualité ou pas du tout ?

Un peu... En fait, j'ai été très surpris au moment où il y a eu tout ce pataqués

On vous sent motivé pour apporter votre œil d'expert à quelques nageurs, on se trompe ?

Oui, pourquoi pas... J'ai d'ailleurs eu quelques contacts dans ce sens à la Fédération Française de Natation, mais je n'ai pas eu le temps, ensuite d'aller, plus loin. En tout cas, pour revenir sur le sujet, je crois que les nageurs gagneraient, vu l'effort physique qu'ils déploient, à tout mettre en œuvre pour ne pas être ralentis par des petits détails comme le cordon de leurs lunettes qui tournicote...

Donc, lorsque vous regardez un nageur ou une nageuse, c'est avant tout sous l'angle technique ?

Ce qui me frappe surtout c'est la diversité des gabarits qui existe en natation, surtout pour moi venant d'un sport, ou à part peut-être en voile olympique, les physiques sont assez différents selon les différents postes occupés sur le bateau. En dehors de ça, je me dis que les nageurs ont tous un point commun, c'est qu'ils doivent forcément aimer ce qu'ils font pour passer autant de temps dans de l'eau chlorée. C'est pour ça qu'il faut aussi de bons managers, de bons entraîneurs, pour les pousser à aller plus loin.

Entretien réalisé par Frédéric Decock



(Ph. DPPI/Anne-Marie Lott)

Médiocre nageur, Michel Desjoyeux a toujours accordé un soin particulier à sa sécurité lors des différentes épreuves auxquelles il a participé. Il fut ainsi l'un des premiers marins à recouvrir son cockpit.

La question du mois

Ryan Lochte peut-il égaler le record de Michael Phelps ?

Il l'a promis à l'issue des championnats du monde à Shanghai, l'année prochaine, à Londres, il tentera de s'attaquer aux 8 médailles d'or de Phelps. Difficile ? Certes, mais le Californien de 27 ans, vient de signer une somptueuse saison 2010-2011 avec notamment 5 titres aux Mondiaux chinois (cf. Le chiffre du mois page 8). Autant dire que l'Américain, grand ami de Phelps hors des bassins, a de sérieux atouts à faire valoir. Et vous, qu'en pensez-vous ?

Aurélien M. : « Non, c'est impossible. Il est moins polyvalent, moins à l'aise sur autant de distance que le Phelps des Jeux de Pékin. Je ne le vois pas égaler le record des JO de 2008. »

Sarah S. : « Cela me semble très improbable. D'abord et surtout parce que Phelps sera présent à Londres pour lui faire barrage... Et puis Lochte, aussi bon soit-il, évolue tout de même un cran en-dessous de Michael Phelps. »

Estelle R. : « Bien sûr qu'il peut le faire. C'est ça le sport, tous les records sont faits pour être battus ou égalés un jour ou l'autre. »

Raymond G. : « Lochte est un nageur de quatre nages, comme Phelps. Il réalise des couillées exceptionnelles, comme Phelps, et se montre désormais d'une régularité rare au plus haut niveau, comme Phelps. Je ne vois pas pourquoi il ne pourrait pas



égaler le record de son compatriote. Il peut gagner sur 200 m dos, 200 m nage libre, 200 m 4 nages, 400 m 4 nages et avec les relais 4x100 m 4 nages et 4x200 m nage libre. Ça fait

déjà six médailles d'or. N'en manque que deux... Il lui faudra motiver les troupes sur le 4x100 m nage libre et battre Phelps sur 200 m papillon. Ça s'annonce corsé, mais c'est réalisable ! »

Etienne F.-T. : « Il n'y a pas photo entre Lochte et Phelps... Jamais Lochte ne pourra égaler le record de Michael. C'est impossible. Il va gagner cinq médailles d'or à Londres et ce sera très bien pour lui, mais de-là à en prendre huit, ça ne me paraît pas possible. »

Marion H. : « Il a fallu attendre 36 ans pour que Michael Phelps batte le record de Mark Spitz. Je crois qu'il faudra de nouveau patienter un petit moment avant d'assister à la chute du record qu'a signé Phelps à Pékin en 2008. Et cela ne pourra être l'œuvre que d'un nageur encore plus polyvalent et complet que l'Américain, chose plutôt rare en définitive ! »

ON AIME

Le coup de gueule de Frédéric Bousquet, début septembre, qui a exprimé son ras-le-bol face à l'acharnement de certains journalistes à l'interroger sur Laure Manaudou, sa compagne et mère de leur fille Manon. « Ça me gonfle vraiment, à un moment donné, qu'on me parle de Laure. Vous avez eu tout ce que vous vouliez au niveau commentaires, l'avant, le pendant et l'après. Si ça doit continuer comme ça pendant les douze prochains mois, je préfère vous rendre mon bonnet et mes lunettes et passer à autre chose [...] A un moment donné, ça devient difficile de devoir parler pour quelqu'un, de devoir commenter ses moindres faits et gestes. Pour moi, c'est difficile, mais pour elle, c'est encore plus dur. Un petit break, ça serait sympa. »

LA DÉCLARÉ

« Attention, le feu ça brûle ! Il faut vraiment se brûler pour comprendre la manière dont cela fonctionne », a déclaré Yannick Agnet début septembre à propos de ses championnats du monde à Shanghai, ses premiers chez les seniors. « Quand tu arrives pour la première fois dans une telle compétition, tu es un peu chamboulé. Que tu le veuilles ou non. A Shanghai, j'ai fait du mieux que je pouvais. S'il me reste encore beaucoup de travail à accomplir, je connais désormais le terrain. »



(Ph. S. B.)

J'ai testé pour vous...

La popularité de Laure Manaudou

Comment mesurer la popularité de la championne olympique 2004 de retour en équipe de France après presque quatre ans d'absence ? Le mieux, m'a-t-il semblé au moment d'aborder cette chronique, consiste à me rendre dans une piscine parisienne et d'y interroger les nageurs qui s'y présentent. Aussitôt dit, aussitôt fait ! Et me voilà vêtu de mon plus beau maillot de bain, bonnet vissé sur le crâne et petit carnet à la main pour recueillir les témoignages de mes congénères aquatiques.

La première chose que je remarque, c'est que personne n'a oublié Laure Manaudou. Loin de là. Les Bleus ont beau s'illustrer sur la planète entière depuis sa retraite en janvier 2009, décrocher des titres en veux-tu en voilà, elle occupe une place à part dans le cœur des nageurs - des Français oserais-je ?.

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

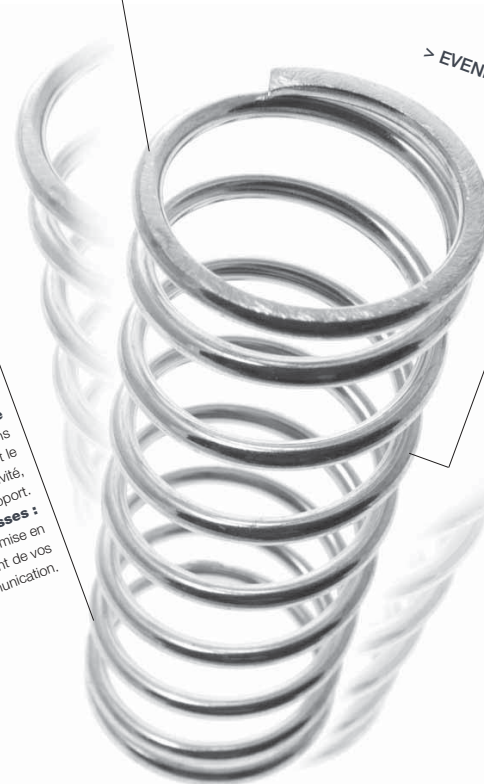
teebird

Notre philosophie

Aborder la communication dans sa globalité, quel que 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.



11-12-13 Novembre 2011 - Reims

Congrès des clubs FFN



La natation en discussion : un congrès pour...

S'adapter

Faire face aux évolutions de l'environnement :

- Changement économique, juridique et technologiques...
- Demandes des pratiquants - demande sociale

Décider

Définir des objectifs clairs :

- Savoir et dire où l'on veut aller
- Donner du sens à l'action
- Offrir une démarche Projet

Agir

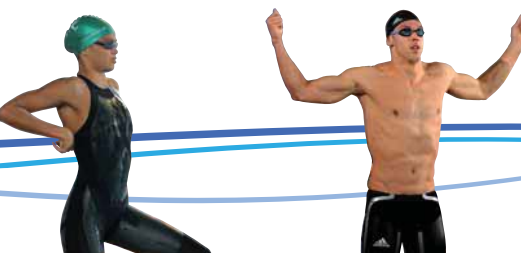
Réaliser des actions :

- Planifier les opérations, les moyens
- Suivre un plan de route
- Savoir où l'on va

S'adapter, décider, agir, cela ne peut reposer que sur l'échange et la concertation. Les différentes structures FFN sont ainsi invitées à partager la vision de leur sport, de leur club, de la fédération et de leurs engagements.

Modalités d'inscription :

Contactez le Comité de Champagne-Ardenne
2, rue Grenet-Tellier
51000 CHALONS-EN-CHAMPAGNE
Tél. (1) : 0326705859
Tél. (2) : 0961334235
cr07.natation@wanadoo.fr



Programme

Vendredi 11

- 14h30 : Accueil
- 15h00 : Accueil du Président du Comité Régional Champagne-Ardenne - Allocution du Président de la FFN - Salle Clovis
- 16h45 : Pause-café
- 17h00/18h00 : Suites données aux préconisations des précédents Congrès - Présentation de l'édition 2011, thèmes et perspectives - Salle Clovis
- 19h00/20h00 : Dîner

Samedi 12

- 09h00 : Le club dans son fonctionnement
Atelier 1 - Salle Clovis
Le club dans son territoire, sa piscine
Atelier 2 - Salle 1
Le club et sa Fédération - Atelier 3 - Salle 2
- 12h30 : Déjeuner
- 14h30 : Le club dans son fonctionnement - Atelier 4
Salle Clovis
Le club dans son territoire, sa piscine
Atelier 5 - Salle 1
Le club et sa Fédération - Atelier 6 - Salle 2
- 18h00 : Quartier libre / Hôtels
- 19h00 : Départ en car pour le dîner de Gala
- 20h00 : Dîner de Gala au Caveau de Castelnu

Dimanche 13

- 09h00 : Comptes-rendus des 6 ateliers - Salle Clovis
- 10h30 : Pause-café
- 11h00 : Synthèse générale du Congrès et clôture
Salle Clovis
- 12h15 : Déjeuner en option

Plan d'accès



- Reims :
- moins d'une heure en TGV de Paris
- à 150km de Paris en voiture

Centre des Congrès
12, bd Général Leclerc
51722 Reims cedex
Tél. + 33 (0)3 26 77 44 44

Jeux du Pacifique - Nouméa
27 août-10 septembre 2011

Les Néocalédoniens écrasent tout

Pour la troisième fois en quarante-huit ans, la Nouvelle-Calédonie a accueilli, à Nouméa, les Jeux du Pacifique (après les éditions de 1966 et 1987, Ndlr). L'occasion pour Diane Bui-Duyet, icône du sport néocalédonien et de la natation tricolore, d'embraser la vasque et de lancer la compétition en présence du président de la République, Nicolas Sarkozy. Retour sur une quinzaine colorée, chaleureuse et riche en performances.

Sujet réalisé par Adrien Cadot

Un peu d'histoire

Nés d'une décision de la Conférence du Pacifique Sud de Rabaul (Papouasie-Nouvelle-Guinée) en 1959 et organisés pour la première fois à Suva en 1963, les **Jeux du Pacifique Sud** étaient, à l'origine, une initiative des puissances de tutelle dans la région (États-Unis, France, Royaume-Uni, Australie et Nouvelle-Zélande) visant à assurer leurs zones d'influence dans le Pacifique. Ainsi, lors des premiers Jeux organisés à Suva (Guam) en 1963, aucun des douze territoires engagés était indépendant. Dans les années 1970, certains de ses territoires vont accéder à la pleine souveraineté tandis que d'autres vont acquérir un statut d'autonomie, si bien que les métropoles se sont peu à peu retirées des enjeux de cette manifestation sportive. Chaque territoire appartenant à un même État (comme les territoires français de Nouvelle-Calédonie, de la Polynésie française ou de Wallis-et-Futuna) dispose d'une délégation propre

qui peut défiler et disposer d'un hymne propre (ainsi, si la **délégation calédonienne défile sous le drapeau français et joue la Marseillaise, la Polynésie française dispose d'un drapeau et d'un hymne propre**, Ndlr). Les premiers Jeux se sont succédés à des périodes irrégulières jusqu'aux Jeux de Papeete en 1971. Depuis, ils sont disputés tous les quatre ans. Les **premiers Jeux à porter le nom de « Jeux du Pacifique »** plutôt que « **Jeux du Pacifique Sud** » sont ceux de **Nouméa, en Nouvelle-Calédonie, en 2011.**

Les Jeux du rassemblement

En ouverture des Jeux du Pacifique, le président Nicolas Sarkozy, accompagné de l'ancienne ministre des Sports Chantal Jouanno et du champion olympique du 100 m nage libre Alain

Bernard (cf. photo), a tenu à rappeler que « *ce n'est pas la première fois que la Nouvelle-Calédonie organise les Jeux du Pacifique, c'est la troisième. Mais c'est la première fois qu'elle organise les Jeux dans un esprit de dialogue, de réconciliation, de rassemblement et de paix.* »

Une allusion à peine voilée aux Jeux de 1987, perturbés par de violents affrontements entre partisans et opposants à l'indépendance de la Nouvelle-Calédonie. Des Jeux qui avaient également été boycottés par des États de la région qui condamnaient ouvertement les essais nucléaires français à Mururoa (Polynésie française). **Reste qu'en 2011, à Nouméa, les athlètes de la délégation néocalédonienne ont défilé derrière deux drapeaux entremêlés : un français et kanak !**

Les quatrièmes Jeux du Pacifique Sud ont été organisés en 1971 à Papeete (Polynésie française).



Les Néocalédoniens écrasent tout

Natation : la razzia calédonienne

Les nageurs néocalédoniens n'ont décidément pas fait les choses à moitié ! C'est le moins que l'on puisse dire. A Nouméa, devant un public acquis à leur cause, les partenaires de Diane Bui-Duyet ont littéralement survolé les épreuves de natation. **A commencer par Lara Grangeon, qui enlève huit titres sur 100 (58''65), 200 (2'08''47), 400 (4'30''33) et 800 m nage libre (9'05''84), 200 (2'22''19) et 400 m 4 nages (5'01''68), 200 m papillon (2'17''84), 100 (1'06''88) et 200 m dos (2'20''78, RC) et 100 m brasse (1'13''07).** Excusez du peu ! La chef de file Diane Bui-Duyet (photo) n'est pas en reste puisqu'elle s'adjuge en toute logique l'or des 50 (27''13) et 100 m papillon (1'00''47), ses spécialités, ainsi que l'or avec les relais 4x100 m 4 nages (4'25''51) et 4 x 100 m nage libre (4'01''95).

Côté garçons, on retiendra la convaincante prestation de Thomas Dahlia qui domine les 200 m brasse (2'17''06) et 200 m 4 nages (2'07''15), avant de survoler sans discussion les 50 m (23''45) et 100 m nage libre (51''53). De son côté, Hugo Tormento s'impose en finale du 400 m 4 nages (4'38''25), avant de récidiver sur 200 m papillon (2'03''97), 400 (4'05''67) et 1 500 m nage libre (16'09''22). **Enfin, il convient de saluer la performance du jeune sociétaire du club de Poindimié, Dylan Lavorel (qui intégrera le pôle de Font-Romeu la saison prochaine, Ndlr), qui s'est offert la plus vieille meilleure performance française 15 ans sur 100 m dos (59''36).**



(Ph. DDP/Eric Baignoni)

Rendez-vous en 2015

Les Jeux du Pacifique de 2015 se disputeront à **Port Moresby en Papouasie-Nouvelle-Guinée (ce sera la troisième fois, Ndlr)**. La candidature papoue l'a emporté face à celle des Tonga en 2009.

Une référence détenue par Frédéric Delcourt (59''41) depuis le 11 août 1979, à Londres (Grande-Bretagne) •

Réunion restreinte

Deux ans après l'édition 2009 à Cadix (Espagne), et deux ans avant de gagner Eindhoven (Pays-Bas) en 2013, les championnats d'Europe des maîtres ont fait escale dans le sud de l'Ukraine, à Yalta. Un grand écart géographique et quelque peu contraignant qui a réduit le nombre d'engagés sans altérer néanmoins les performances des nageurs maîtres de l'équipe de France.

Yalta est tout de même une étrange ville. Une ville historique, certes, mais pour le moins étonnante ! Car si tous les collégiens français ont entendu parler de la célèbre et décisive Conférence de Yalta, organisée en février 1945 par les trois grandes puissances (Etats-Unis, Russie, Royaume-Uni) engagées dans le deuxième conflit mondial dont elles entendaient accélérer l'issue (cf. encadré), peu d'élèves savent la placer sur une carte d'Europe.

Il faut dire que Yalta n'est finalement qu'une petite bourgade de 80 000 habitants échouée sur les rives de la Mer Noire. Une sympathique et chaleureuse station balnéaire, où les Ukrainiens aisés ont pris l'habitude de venir se détendre, seuls ou en famille. Un drôle d'endroit on vous disait, charmant mais un peu à l'écart du monde et qui n'a surtout rien d'une place forte de la natation continentale.

Pas étonnant, dès lors, qu'une poignée de nageurs tricolores aient fait le déplacement jusqu'en Crimée. **Au total, ils étaient 36 (dont quatre nageuses synchro et une plongeuse, Ndlr). Dix fois moins qu'à Cadix.** Plus généralement, l'édition 2011 des championnats d'Europe des maîtres n'a enregistré que 1 667 engagements. C'est peu, environ deux fois moins qu'en 2009. A la décharge de l'organisation, Yalta est difficile d'accès, l'aéroport le plus proche de Simferopol étant situé à plus de 90 km, et les dates tardives de la compétition n'ont pas joué en faveur d'une affluence record.



L'équipe de France des maîtres engagée aux championnats d'Europe 2011 à Yalta (Ukraine).



Ph. Eric Huynh

En Ukraine, les nageurs maîtres de l'équipe de France ont décroché 20 titres continentaux alors qu'ils n'étaient que 36 engagés. Un exemple de rentabilité !

Pour le reste, il faut l'admettre, la compétition a été d'un niveau hétérogène. Ainsi, si les stars de la natation ukrainienne – Lisogor et Sylyantiev en tête – ont réalisé des performances de très bon niveau, d'autres catégories ont souffert d'un cruel manque de concurrence (une seule nageuse classée au 50 m brasse en 35-39 ans, Ndlr). Dans les rangs tricolores, ils sont deux à revenir avec cinq titres continentaux (le maximum possible) : Stéphane Hugot (BEC) et Christophe Starzec (LPR), qui récolte en outre un record d'Europe (cf. encadré).

A Yalta, Eric Huynh

Au total, la France empoche donc dix-huit titres en natation, un en synchro et un en plongeon. **Faute d'infrastructures adaptées pour les accueillir sur le même site, les plongeurs ont été expédiés à Kiev, la capitale ukrainienne distante de plus de 700 km.** Forcément ça joue sur l'ambiance ! Cela n'a toutefois pas empêché l'unique représentante française, Martha Cruz Lesbros (Nice), de décrocher le titre européen au tremplin de 10 mètres et le bronze au 1 mètre.

En natation synchronisée, les Bleues se sont également illustrées. En solo 40-49 ans, les Françaises ont élargi la compétition en truant les deux premières places. **Anne Becquet (deuxième du programme libre et deuxième du technique) devance Sylvie Neuville (première en libre et troisième au technique).** Elles signent, à elles deux, le premier doublé de l'histoire tricolore de la synchro maître •



Ph. Eric Huynh

Les Français du Lagardère Paris Racing, Christophe Starzec, a enlevé cinq titres continentaux en Ukraine. Il améliore également le record d'Europe du 50 m brasse en 34"25.

Les champions d'Europe Français

Anne Bequet
(Girondins de Bordeaux), 40-49 ans, solo natation synchronisée

Martha Cruz Lesbros
(Nice), 45-49 ans, plateforme de 10 mètres

Fabien Czachor
(Bron 200), C3, 200 m nage libre (2'06"17), 400 m nage libre (4'19"63), 800 m nage libre (9'07"21), 200 m papillon (2'14"87)

Jean-Claude Lestideau
(Grande Synthe), C9, 50 m dos (34"17), 200 m 4 nages (2'49"31), 200 m papillon (2'56"45)

Christophe Starzec
(LPR), C9, 50 m brasse (34"25, record d'Europe), 100 m brasse (1'18"82), 200 m brasse (3'01"91), 50 m papillon (30"47), 200 m 4 nages (2'44"27)

Stéphane Hugot
(BEC), C7, 200 m papillon (2'48"64), 200 m 4 nages (2'38"43), 200 m dos (2'39"42), 100 m nage libre (1'01"77), 200 m nage libre (2'17"29)

Michel Zass
(ACBB), C4, 100 m nage libre (1'10"84)

La Conférence de Yalta

Organisée du 4 au 11 février 1945 dans le Palais de Livadia, situé dans les environs de la station balnéaire ukrainienne, en Crimée, la Conférence de Yalta réunit en grand secret les chefs de gouvernement de l'Union soviétique (Joseph Staline), du Royaume-Uni (Winston Churchill) et des États-Unis (Franklin D. Roosevelt). Le but est triple : adopter une stratégie commune afin de hâter la fin de la guerre, régler le sort de l'Europe après la défaite du IIIe Reich et garantir la stabilité du monde après la victoire.



Episode n°7 : La Suède

Si la Suède n'est pas le pays le plus peuplé d'Europe (9 millions d'habitants), elle n'en demeure pas moins l'un des bastions de la natation continentale. De Per Johansson à Stefan Nystrand, en passant par Therese Alshammar et Lars Frölander, nombre de nageurs « vikings » se sont illustrés dans les bassins de la planète, tout particulièrement en sprint où les Suédois excellent. Immersion dans les eaux d'une natation où l'on apprend d'abord à nager vite !

Sujet réalisé par William Curtis (avec Adrien Cadot)

Un peu d'histoire

Le plus ancien club suédois, l'Uppsala SS, a été créé en 1796 au sein d'une université du nord de Stockholm. Aujourd'hui encore, il dispose toujours d'installations modernes et adaptées réparties sur différents sites. Le premier d'entre eux, Fyrishov, est un centre de congrès et de stage destiné à accueillir les athlètes suédois. En plus de nombreuses salles pour le volley, tennis et basket, Fyrishov offre aux sportifs de haut niveau une piscine

de 50 mètres couverte de 10 couloirs, des bassins de récupération et des salles de préparation physique. Le second site, Gottsundabadet, est également ouvert toute l'année (photo). Il dispose d'un bassin de 25 mètres, d'un bassin d'apprentissage et d'une salle de musculation et de détente qui accueille chaque week-end de nombreux habitants de Stockholm en quête de repos et soucieux de leur bien-être.



(Ph. D. RJ)

Le saviez-vous ?

La Fédération Suédoise de Natation a été créée en 1904, mais elle existait sous une forme non officielle depuis 1899. Si les sports phares restent le tennis (avec des champions comme Björn Borg, Thomas Enqvist, Robin Söderling, Mats Wilander, Stefan Edberg) et le ski, la natation est en plein essor depuis les JO de Sydney. Cependant, l'aspect « sport amateur » limite la natation à un apprentissage principalement scolaire.

En Suède on apprend d'abord à nager vite

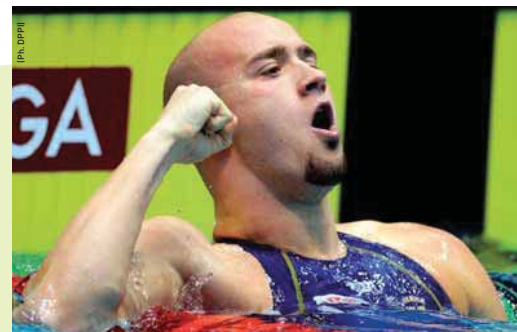
« Même si chaque entraîneur développe sa propre approche de l'apprentissage de la natation, en Suède on apprend avant tout aux jeunes à nager vite », témoigne Ida Sandin, coach du club de Väsby Simsällskap, au nord de Stockholm. « C'est plus facile ainsi de leur faire maîtriser les gestes techniques, car cela les oblige à maintenir leur attention sur les mouvements des bras et des jambes. » « Avec d'autres entraîneurs, nous avons constaté que lorsque les enfants commencent par des entraînements fonderies, ils nagent plus par automatisme que par sensation. Rapidement leur niveau stagne et ils détériorent leur technique de nage », poursuit la technicienne scandinave. « En sollicitant leur vitesse dès leurs débuts, les jeunes progressent peut-être moins rapidement qu'à l'étranger, mais dès 10-12 ans les écarts sont comblés et lorsqu'ils atteignent les classements juniors, nos nageurs se classent rapidement au niveau européen. »

« Rapidement, les jeunes suédois nagent deux fois par jour. Avant d'aller en cours, le matin, et l'après-midi. A l'entraînement, pour garder de la qualité, les jeunes ne sont pas plus de cinq dans chaque ligne », souligne Ida Sandin. « Ainsi, ils peuvent rester concentrés sur leur technique de nage. Très vite, on mélange filles et garçons, ce qui est bénéfique pour les deux. Les garçons ont cette « espèce de fierté », qui les oblige à accélérer lorsque les filles leur grattent les pieds, et les filles sont stimulées par des garçons qui nagent avec souvent plus de puissance qu'elles. » « Ce n'est que vers 18-20 ans que les jeunes se spécialisent », conclut l'entraîneur scandinave. « Avant cela, seuls les brasseurs ont des entraînements spécifiques. Les autres pratiquent les quatre nages à chaque entraînement. Ensuite, lorsque nos jeunes s'engagent dans une spécialité on affine les séances d'entraînement. Les sprinteurs travaillent surtout l'explosivité musculaire, tandis que

les demi-fondeurs développent leur résistance. Le maître mot reste la technique, la technique et encore la technique... et allez le plus vite possible. »



(Ph. D. FJ)



Le sprint avant tout

La Suède aime le sprint ! De Per Johansson à Stefan Nystrand, en passant par Lars Frölander et Therese Alshammar, les podiums des 50 et 100 m ont souvent été favorables aux nageurs « vikings ». Reste que depuis quelques années, le sprint suédois traverse une période de disette. « Nos sprinteurs, Lars Frölander et Stefan Nystrand par exemple, ne sont plus tout jeune. Lars a près de 40 ans et Stefan est présent sur la scène mondiale depuis de longues années. Il est désormais temps de mettre en avant notre relève. Nous avons été en peu en retrait aux JO de Pékin, mais nos espoirs devraient être en mesure de s'illustrer à Londres

et surtout à Rio en 2016 », commente Ida Sandin persuadée que les jeunes scandinaves sauront reprendre le flambeau de leurs illustres aînés. A l'image notamment de Göran Larsson, médaillé de bronze olympique sur 100 m nage libre aux JO d'Helsinki en 1952. Vingt-neuf ans plus tard, aux Euro de 1981 à Split, Per Johansson s'adjuge l'épreuve reine en 50''55. Deux ans après ce premier coup d'éclat, le Suédois conserve son titre à Rome en 50''20, avant de se classer troisième aux championnats du monde de 1982. Aujourd'hui, Lars Frölander incarne l'esprit du sprint « viking », mélange d'abnégation et d'une tech-

nique irréprochable. En 2000, à Sydney, il empoche le bronze du 100 m papillon. Toujours en activité, « pour le plaisir de nager » comme il aime à le répéter, Lars Frölander a décroché trois médailles olympiques dans sa carrière, neuf titres mondiaux (petit bassin) et détenu deux records du monde en petit bassin (50 m papillon et 4x100 m nage libre, Ndlr). Débordé par une nouvelle génération, Lars évolue désormais dans l'ombre du « chauve à la barbiche » : Stefan Nystrand. Le Viking explose en 2007, lors de la première édition de l'Open EDF à Paris. En finale du 100 m nage libre, il s'approche du mythe record du monde de Peter Van Den Hoogenband (47''91 contre 47''84 au Néerlandais Volant). La même année, il s'illustre de nouveau en devenant le premier sprinteur de l'histoire à passer sous les 46 secondes en petit bassin (45''83). Reste que depuis ses faits d'arme, le Scandinave a souffert. « L'ère du plastique n'a vraiment pas été formidable pour moi », analyse-t-il. « Les gabarits plus lourds s'y sont mieux adaptés, et j'ai été gêné par plusieurs pépins physiques. Cette décision de valider les combinaisons technologiques m'a aussi déstabilisé mentalement. Je suis rassuré de constater que les choses sont rentrées dans l'ordre (depuis le 1^{er} janvier les combinaisons ne sont plus autorisées en compétition, Ndlr). »



Alshammar : le symbole

En Suède, elle est la plus populaire des nageuses. Chacun de ses titres, de ses sourires est commenté, analysé et soigneusement décrypté. **Therese Alshammar, 34 ans dont plus de dix ans de carrière sur la scène internationale, incarne toujours la natation suédoise dans tout ce qu'elle a de classique et d'élégant.** Presque une marque de fabrique ! Et si la grande Therese compte une cinquantaine de récompenses mondiales, notamment en coupe du monde où elle s'illustre année après année, il lui manque toujours l'ultime or olympique pour parachever son œuvre aquatique. **En**

2008, à Pékin, alors qu'elle comptait parmi les favorites du 50 m nage libre, sa combinaison se déchire dans la chambre d'appel. En dépit de la généreuse intervention de l'Américaine Darra Torres qui retardera l'épreuve pourtant diffusée en direct à la télévision, la Suédoise manque sa finale. TROP de stress, trop d'éléments perturbateurs pour espérer s'imposer. **A Londres, dans moins d'un an maintenant, Therese Alshammar rêve de conquérir enfin cette fameuse médaille d'or qui se refuse à elle depuis ses débuts.** Un rêve en forme d'ultime challenge pour cette « Lady des bassins ».



(P. DPPIL)

Piscine ou eau libre ?

Avec une petite dizaine de piscines olympiques pour 9 millions d'habitants, la Suède pourrait donner l'impression d'être « sous-équipée ». **Toutefois, les établissements sont modernes, adaptés aux usagers et ils comportent presque systématiquement deux voire trois bassins (de 50 ou 25 mètres) et accueillent chaque année des étapes de coupe du monde ou des compétitions internationales, comme les championnats du monde et d'Europe des maîtres.** Et puis il faut savoir que la pratique de la na-

tation en mer est très répandue en Suède. Le pays est bordé par la mer Baltique, mais il bénéficie de courant chaud du printemps à l'automne via le Gulf Stream. La température reste fraîche, bien sûr, mais la culture scandinave, tournée vers l'eau contribue à l'essor de cette pratique « hors piscine ». **Il faut d'ailleurs rappeler que les championnats « Open Water » de Suède sont très populaires. Ils se déroulent chaque année à Vansbrosimningen, et cela depuis 1950.**

Une natation ouverte sur le monde

Détentrice de plusieurs records de Suède sur 200, 400 et 800 m nage libre, la plus Française des suédoise, Gabriella Fagundez, s'est fixé un objectif pour la saison à venir : intégrer les relais suédois aux JO de Londres et jouer les trouble-fête en finale. Pour l'heure, elle peaufine sa préparation olympique aux quatre coins du globe. Interview.

Gabriella, vous avez longtemps nagé en France. Qu'est-ce qui vous a séduit dans l'Hexagone ?

C'est vrai que j'ai passé une grande partie de ma carrière à nager en France (Melun, Canet, Racing, Stade Français, Ndr). J'aime vraiment disputer vos championnats nationaux. Le niveau est l'un des plus relevés d'Europe. Même si je n'ai pas accès aux finales, c'est toujours un moment important dans ma saison.

De l'extérieur, on a le sentiment que les nageurs suédois passent beaucoup de temps à l'étranger. Pouvez-vous nous expliquer ce syndrome du voyage ?

Disons que nos valises sont toujours prêtes, c'est vrai (rire). Il n'y a pas d'explication particulière, si ce n'est que nous fonctionnons de la sorte. Les hivers sont longs en Suède, il faut

lutter contre le SADE « syndrome saisonnier de désordre affectif », lorsque les journées ne durent que quelques heures. Certains préconisent un traitement par luminothérapie. Pour moi, la meilleure solution, c'est d'aller nager plus au sud, là où il fait beau et chaud de préférence ! Cela représente un budget, évidemment, mais cela explique peut-être les mouvements incessants des nageurs suédois.

De quelle manière vous organisez-vous pour financer vos stages et entraînements à l'étranger ?

En Suède les nageurs ne sont pas payés. Or, les stages sont à notre charge, tout comme les entraînements. Il est donc primordial de trouver des financements privés. Mais le plus difficile, c'est vraiment de concilier les obligations extrasportives et les entraînements. La natation implique beaucoup de sacrifices. Ça, le grand public ne le voit pas !

Et comment se gère l'après-natation en Suède ?

Il faut se débrouiller, anticiper très tôt pour ne pas se faire piéger. Actuellement, je prépare mon diplôme de préparateur physique en Suède. Je viens également de réaliser mon premier maillot auprès de la société



(P. Agardus)

Aquadeus. C'est une collaboration qui me plaît parce que j'y ai apporté toute mon expérience de nageuse et de femme. Je voulais un maillot qui soit à la fois beau, original et surtout qui résiste aux heures que je passe dans l'eau. Je voulais également qu'il soit plutôt féminin •

Recueilli par W. C.

Témoignage : Eva Berglund

Spécialiste de demi-fond, la Suédoise Eva Berglund, 27 ans, s'est illustrée à partir de 2006 dans les épreuves d'eau libre. Retraîtée elle poursuit aujourd'hui des études d'architecture.

Eva, comment se déroule l'entraînement en Suède ?

J'ai toujours bénéficié de conditions très agréables pour m'entraîner car mes parents sont investis dans le milieu de la natation.

Pourquoi alors as-tu décidé de venir t'entraîner en France, notamment à Melun avec Philippe Lucas ?

Parce que j'avais simplement soif de découvrir votre pays, sa culture et sa langue. J'ai toujours dévoré les livres en français, les films en VO à la télé. Dès le collège, j'avais des cours de français, probablement la matière que j'aimais le plus ! J'ai même fait un premier séjour « de vacances » et j'ai vite compris que je ne savais pas vraiment parler. La langue française est pleine de subtilités, d'argot aussi... mais j'ai été conquise dès le premier

jour. En retournant chez moi, j'ai parlé avec mes parents, nous avons cherché un lieu pour que je puisse nager et étudier. Mes parents ont pris contact avec Philippe Lucas et le club de Melun. Je n'ai pas hésité. Je savais que cela allait être dur, mais c'est ce que je cherchais.

Comment s'est passée ton adaptation ?

Très bien. En Suède, nous n'avons pas l'habitude de nous plaindre ou de tricher à l'entraînement. Je suis passée pour une extraterrestre lorsque je refusais de « gruger » 100 m quand Philippe tournait le dos.

Et de quelle manière en es-tu venue à l'eau libre ?

En 2006, aux Euro de Budapest, j'ai été la première nageuse suédoise à participer aux épreuves d'eau libre. J'en suis assez fière ! J'ai également représenté mon pays aux championnats du monde de 2007 à Melbourne sur 5 et 10 km ainsi qu'aux Jeux de Pékin en 2008 sur 10 km. J'ai toujours apprécié de nager en milieu naturel



(P. DPPIL/Franck Bugard)

« Tout seul, on n'arrive à rien »

Il a signé, cet été, une entrée fracassante dans l'Histoire de la natation française en décrochant un premier titre mondial masculin sur 100 m dos (ex-aequo avec le Marseillais Camille Lacourt, Ndlr). Mais il l'assure, cette couronne et les nombreuses sollicitations médiatiques qui en ont logiquement découlé, n'ont pas bouleversé son quotidien.

« *Je suis le même* », tient-il à rappeler d'une voix timide mais ferme. Car Jérémy Stravius est un champion humble, c'est indéniable, doté cependant d'un tempérament affirmé. A 23 ans, l'Amiénois, sait d'où il vient et surtout, où il va ! Pour l'heure, l'élève de Michel Chrétien est concentré sur l'objectif olympique qui clôturera la saison 2011-2012. Les Jeux de Londres, il veut les vivre.

Pleinement. Mais surtout les partager, avec sa famille, ses proches, ses partenaires de club et ses potes de l'équipe de France et plus particulièrement d'un relais 4x200 m nage libre qui nourrit, depuis l'argent mondial de Shanghai, de sérieuses et légitimes ambitions olympiques. Jérémy Stravius, ou l'incarnation d'une natation collective !

Plus de deux mois après les championnats du monde, réalises-tu l'impact qu'a eu ton titre mondial du 100 m dos en France et plus particulièrement auprès de la natation tricolore ?

Non, pas vraiment (sourire)... Enfin si, je réalise un peu, mais pas complètement. Et puis beaucoup de choses



« Je suis quelqu'un d'assez simple alors j'aimerais autant que possible éviter de tomber dans les excès qu'une victoire mondiale peut générer. »

m'échappent au final. Le public s'approprie l'événement. Moi, il me reste les émotions, la joie et le bonheur d'offrir un premier titre mondial à la France (ex-aequo avec Camille Lacourt, Ndlr).

En Chine, tu as semblé mettre un peu de temps à digérer ta médaille d'or. Comment l'expliques-tu ?

Disons, qu'au niveau chrono j'ai réalisé ce que nous avions mis en place avec Michel (Chrétien, son entraîneur). Sur ce point, je n'ai pas été vraiment surpris. En revanche, c'est vrai, j'ai été étonné de finir premier, au coude à coude avec Camille (Lacourt). A l'arrivée, je m'en souviens, il m'a fallu quelques secondes pour comprendre ce que nous avions accompli (rire)...

Et aujourd'hui, est-ce que les gens te reconnaissent dans la rue ?

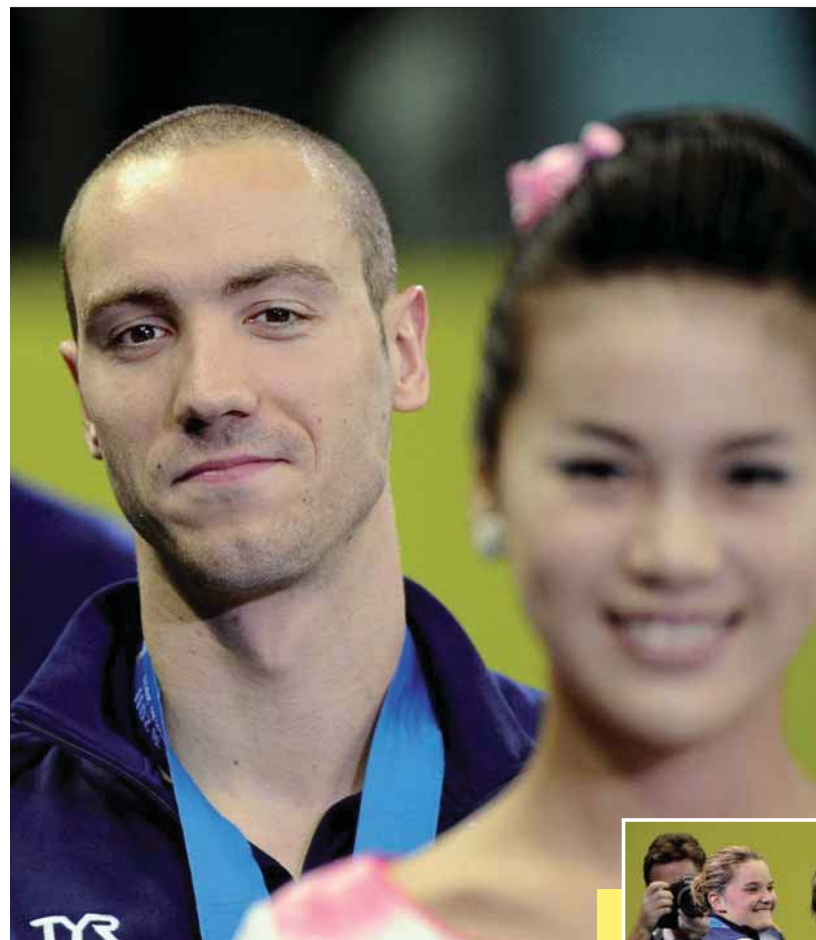
Non... Je n'ai pas encore une image de champion. Les gens savent que je nage à Amiens, certains se souviennent que je suis dossiste, mais ils ne me reconnaissent pas.

Le regrettes-tu ?

Non, c'est mieux ainsi. Je tiens à ma tranquillité (sourire)... Je suis quelqu'un d'assez simple alors j'aimerais autant que possible éviter de tomber dans les excès qu'une victoire mondiale peut générer.

Tu penses à la presse people ?

Entre autres. J'espère ne pas tomber dans certains pièges et voir mon image déformée ou détournée. A moi aussi de faire attention.



On te sent sur la retenue, presque sur la défensive.

Non, ce n'est pas ça. C'est juste que ce n'est pas mon truc. Encore une fois, je suis quelqu'un de simple. Je n'aime pas trop parler de moi et j'apprécie encore moins quand les autres le font à ma place.

Redoutes-tu aussi qu'une médiatisation mal contrôlée ne perturbe tes entraînements et plus globalement ta préparation olympique ?

Evidemment, c'est un risque, et je ne tiens pas à le courir. Dans la tête, je sais que je suis fort, que je vais gérer et ne pas me prendre pour ce que je ne suis pas. En revanche, il est impératif de filtrer les sollicitations pour ne pas se disperser. La natation, c'est ma passion. Or, voilà que depuis

Shanghai c'est en train de devenir un boulot.

Est-ce pour cette raison que tu as choisi de faire appel aux frères Leroux (Robert et Patrick sont les agents d'Alain Bernard depuis 2007, Ndlr) ? C'est Michel (Chrétien) qui a entamé des discussions avec Denis (Auguin, l'entraîneur d'Alain Bernard, Ndlr) pour comprendre comment s'organiserait la gestion d'une image. Je ne m'en suis pas du tout occupé. Ah si, j'en ai parlé un peu avec Alain (Bernard). Il m'a fait part de son expérience et je me suis rendu compte à quel point cela pouvait être difficile à certains moments. Le plus important, comme me l'a rappelé Alain, c'est de

[Suite page 26]

Jérémy Stravius, 23 ans, le dit lui-même, sans détour ni complexe : « Je suis quelqu'un de simple. Je n'aime pas trop parler de moi et j'apprécie encore moins quand les autres le font à ma place. »



Mélanie Henique tombe dans les bras de Michel Chrétien après sa médaille de bronze mondiale sur 50 m papillon à Shanghai.

Ça, c'est l'effet Amiens !

« Depuis que nous avons repris l'entraînement, les gens viennent nous voir pour nous dire qu'ils ont vibré, pleuré devant leur télévision. Je crois qu'ils aiment bien que cette réussite soit le fruit d'un long travail, et pas liée à la venue d'une star de passage. Bien sûr, on ne fait pas que ce que l'on fait pour être bien vu du public, mais cela donne aussi du sens à ce que l'on accomplit tous les jours ». (Michel Chrétien, entraîneur de Jérémy Stravius et Mélanie Henique à l'Amiens Métropole Natation)

ne pas oublier pourquoi on nage et pourquoi on parle de vous. La natation est l'élément central, ça, je ne l'oublie pas !

A Shanghai, cet été, certains techniciens t'ont qualifié de « Lochte Français » en référence aux qualités athlétiques de l'Américain Ryan Lochte (quintuple champion du monde en Chine, Ndlr). Comment accueilles-tu ce compliment ?

Bien, évidemment (rire)... C'est très flatteur ! Je crois que la comparaison tient surtout dans notre polyvalence. Pour ce qui est des points techniques, sans fausse pudeur, j'en suis encore loin de son niveau. Mais ça fait plaisir (sourire), même si en général les compliments ou les éloges me mettent mal à l'aise. Je suis quelqu'un d'assez réservé, je n'aime pas être mis en avant.

Et de quelle manière réagis-tu alors lorsque l'on te parle de tes coulées monstrueuses ?

Ah mes coulées (rire)... On m'en parle de plus en plus. Que dire...

« La natation, c'est ma passion. Or, voilà que depuis Shanghai c'est en train de devenir un boulot. Il est impératif de filtrer les sollicitations pour ne pas se disperser. »

Peut-être qu'avec 8 litres de capacité pulmonaire tu présentes des caractéristiques physiques hors-normes, même pour un nageur de haut niveau. Honnêtement, je ne m'en rends pas compte. C'est vrai que lorsque j'ai passé les tests physiques au Pôle France d'Amiens, le docteur a été surpris par mes résultats. Mais c'est vraiment de Michel (Chrétien) que je me suis mis à bosser les coulées et les parties techniques. Apparemment, ça plaît (sourire) !

En parlant de Lochte et de sa polyvalence, te sentirais-tu capable de t'aligner sérieusement sur 200 m nage libre pour le défi ?

Oui, ça me tente assez à vrai dire. Ce serait bien, même si cela réclame un colossal travail spécifique et que cela dépend aussi des programmes de compétition, et notamment de celui des Jeux Olympiques. Parce que même



En poussant les Américains dans leurs derniers retranchements, les relayeurs tricolores du 4x200 m nage libre ont non seulement décroché une médaille d'argent mondial à Shanghai, mais ils se sont également clairement positionnés dans l'optique des JO de Londres.

si je suis polyvalent, pas question de faire n'importe quoi. Il faut tout de même assurer l'essentiel sur les épreuves sur lesquelles je suis susceptible de m'illustrer.

Et qu'en est-il des relais, et notamment du 4x200 m nage libre vice-champion du monde à Shanghai ?

Cette médaille nous a fait très plaisir. On attendait tous beaucoup de ce relais,

on savait que nous avions une carte à jouer.

Mais de là à titiller les Américains... C'est vrai qu'on est longtemps resté au coude à coude avant justement que Lochte ne reprenne les choses en main dans le dernier 200 mètres. Mais c'est un exploit collectif et nous avons désormais à cœur de confirmer ce résultat.

(Ph. DPPI/Franck Eugend)

Présenté comme « Lochte Français » pour sa polyvalence et ses incroyables capacités pulmonaires, Jérémy Stravius tient toutefois à ne pas se disperser. « Il faut assurer l'essentiel sur les épreuves sur lesquelles je suis susceptible de m'illustrer. »



(Ph. DPPI/Franck Eugend)

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 : Champion du monde 2011 du 100 m dos ; vice-champion d'Europe 2010 du 100 m dos ; médaillé de bronze 2010 avec le relais 4x200 m NL ; champion d'Europe 2009 du 4x50 m NL (petit bassin) ; médaillé de bronze 2010 avec le relais 4x200 m NL (petit bassin).

10017>>>50>352WWW>>>3514>>>>4580000>>>020

Aux Jeux Olympiques par exemple ?
 Par exemple (sourire)... Avec Yannick (Agnel) nous emmenons ce relais depuis 2009. Il nous tient vraiment à cœur et au fil des saisons nos ambitions ne cessent de grandir. C'est d'autant plus le cas avec les renforts de Fabien Gilot et Grégory Mallet.

On a le sentiment que les relais tricolores gagnent en épaisseur au fil des ans. Estimes-tu que la France s'ouvre enfin à cette culture des relais ?

Oui, il y a un peu de ça, mais il ne faut pas tout confondre. Le 4x100 m nage libre est là depuis plusieurs saisons. C'est un relais qui fonctionne, dont on

attend beaucoup, et surtout la victoire. Voilà pourquoi chaque médaille qui n'est pas d'or s'apparente à une déception. Mais ce que les gens oublient trop souvent c'est que les épreuves de relais sont très ouvertes. Il y a toujours des surprises, des rebondissements. C'est aussi ce qui en fait le charme selon moi.

A ce sujet, on entend souvent dire que le 4x200 m est le reflet de la puissance d'une nation. Tu le confirmes ?
 Totalement ! C'est une course qui allie tactique, technique et endurance.

Amiens s'étoffe

Jusqu'à présent, la natation française penchée sérieusement vers le Sud, et notamment vers Marseille (Frédéric Bousquet, Camille Lacourt, Fabien Gilot, William Meynard, Grégory Mallet, Florent Manaudou et Laure Manaudou et Giacomo Perez Dortona depuis le stage de reprise à Val d'Isère, Ndlr) et Nice (Yannick Agnel, Camille Muffat et Charlotte Bonnet, Ndlr) qui enregistrent le contingent de nageurs le plus important au sein de l'équipe de France. Les choses sont finalement en train de se rééquilibrer car depuis le mois de septembre, le club de Mélanie Henique et Jérémy Stravius, Amiens Métropole Natation, a accueilli deux nouvelles têtes d'affiche. Le dossiériste Benjamin Stasiulis et la crawlreuse Ophélie-Cyrielle Etienne ont, en effet, quitté Paris et Font-Romeu pour rejoindre le groupe de Michel Chrétien. Une forme de reconnaissance pour le clan picard qui n'en finit décidément plus de susciter curiosité et admiration.

« Il y avait beaucoup de doutes chez Ophélie », explique Richard Martinez, son ancien coach à Font-Romeu. « Elle avait besoin de couper, dans un autre lieu. » « Je suis venue à Amiens parce que je voulais vivre autre chose mais aussi parce que j'ai confiance en Michel », reconnaît la principale intéressée dans un grand sourire. « C'est elle qui a pris sa décision », poursuit Richard Martinez sans amertume. « On ne peut que lui souhaiter qu'elle réalise une bonne saison et qu'elle concrétise son travail et ses efforts en cette année olympique. Même si j'aurais aimé aller avec elle jusqu'aux JO de Londres. » Quant au Parisien Benjamin Stasiulis, il a préféré quitter le giron de Philippe Lucas pour s'installer en Picardie et s'entraîner à côté de Jérémy Stravius, champion du monde du 100 m dos aux derniers Mondiaux à Shanghai. « Cela va aussi créer une petite rivalité Nord-Sud, je trouve ça sympa », s'amuse le néo-amienois.

A. C.



(Ph. DPPI/Suzanne Kempfman) Benjamin Stasiulis



Ophélie-Cyrielle Etienne

(Ph. DPPI/Franck Eugend)

[Suite page 28]

A chaque fois que je prends part à un relais 4x200 m nage libre au niveau international, je suis surpris de l'intensité et l'engagement des nageurs. C'est vraiment usant comme course, physiquement et mentalement.

Tu évoques souvent tes proches. A commencer par ta nounou et tes frères et sœurs. L'intimité de ton cercle familial est-elle indispensable à ton équilibre d'homme et de nageur ? J'ai presque envie de dire que c'est une évidence... A Shanghai, ma nounou m'appelait avant toutes mes courses. J'ai aussi reçu pleins de messages de mes frères et sœurs. C'est important pour moi de savoir qu'ils sont là, qu'ils me suivent et me soutiennent. Et puis, c'est aussi une fierté de nager pour eux, parce que les jours où ça ne va pas, eux, ils trouvent toujours le temps de répondre présent pour m'épauler.

Doutes-tu souvent ?

Non, pas souvent, mais cela m'arrive. Et quand c'est le cas, j'essaie d'en tirer des leçons, d'apprendre de mes périodes de moins bien. Je suis persuadé que l'humain, les rapports humains j'entends, sont déterminants. Tout seul, on n'arrive à rien ! J'ai besoin de me sentir entouré.

Est-ce pour cette raison que tu passes si peu de week-ends à Amiens ?

Dès que j'en ai l'occasion, je pars à la campagne rejoindre mes frères et sœurs. On ne fait rien d'exceptionnel, mais ce sont des moments précieux, authentiques et régénérants !

Et outre ces week-ends en famille, quels sont les loisirs d'un champion du monde ?

J'aime bien les après-midi paintball (pistolets qui tirent des balles de peinture, Ndlr) ou shopping. Je fais de plus en plus attention à ce que je porte. C'est mon frère qui me dit de m'habiller avec élégance. Et quand je fais du shopping, franchement, c'est à fond (rire)...

Pour en revenir à la natation, tu sembles, au même titre que Mélanie Henique [médaillée de bronze sur 50 m papillon aux Mondiaux de Shanghai, Ndlr], très proche de ton entraîneur Michel Chrétien. Je lui dois tout...

Tout ?

Oui, c'est lui qui m'a amené à ce niveau de performance. C'est le coach qu'il me fallait pour atteindre l'élite et remporter des médailles. J'ai vraiment une énorme confiance en Michel...



■ ■
Avec Yannick (Agnel) nous emmenons le relais 4x200 m nage libre depuis 2009. Il nous tient vraiment à cœur et au fil des saisons nos ambitions ne cessent de grandir. ■ ■

N'y a-t-il jamais de tensions entre vous ?

Si, bien sûr (sourire). En juin 2010, je me suis blessé à la cuisse pendant un match de football avec des copains. Michel m'en a voulu. Il a poussé un gros coup de gueule et cela a bien failli dégénérer. Il a même failli ne pas m'envoyer aux championnats d'Europe de Budapest si je n'avais pas retrouvé l'ensemble de mes aptitudes physiques. Finalement, on a trouvé un

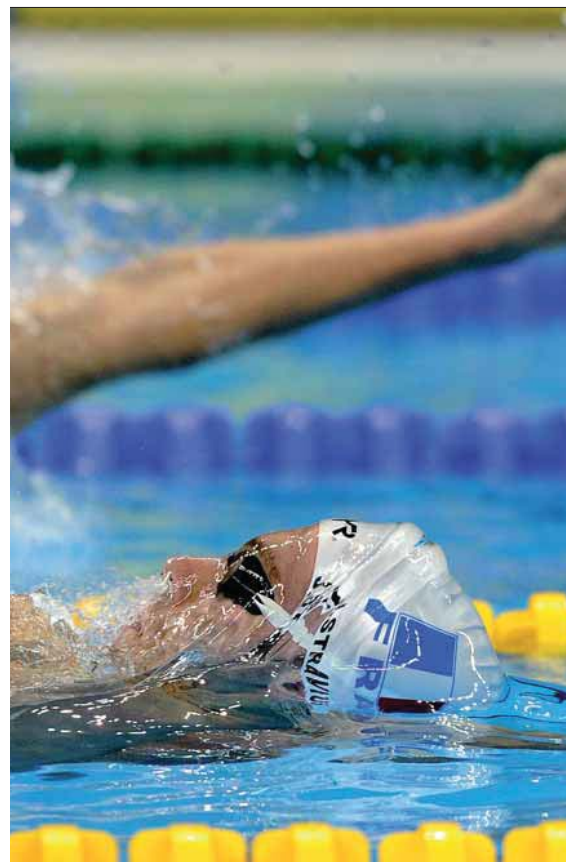
terrain d'entente, mais il m'en a voulu. Le pire, c'est qu'il avait entièrement raison.

Selon toi, quelles sont les principales qualités de Michel Chrétien ?

Son discours est sans conteste son atout, sa force principale. Il sait me mettre en confiance lorsque je doute, effacer les questions inutiles. Parfois, il arrive même à me redonner l'envie quand je suis fatigué, lassé par des séances qui n'en finissent pas. C'est un meneur d'hommes ! Et puis au niveau scolaire, il est tout aussi exigeant. En revanche, il n'interfère jamais dans la vie privée de ses nageurs, du moment que cela ne perturbe pas la performance sportive.

Et en termes d'entraînement, sur quoi vas-tu axer ta préparation olympique ?

Les points clés de ma préparation seront la récupération et la nutrition.



Je suis en train de mettre en place un certain nombre d'outils qui vont m'aider à franchir un nouveau palier. Il va falloir aussi que je sois professionnel dans ma démarche de nageur. Plus question de jouer au foot avant une échéance majeure (rire)... Enfin, il y aura certainement de la musculation. Quand je vois les autres nageurs, je me trouve un peu maigrichon.

Récemment, Amiens Métropole Natation a enregistré deux renforts de poids avec les arrivées d'Ophélie-Cyrielle Etienne et Benjamin Stasiulis (cf. encadré). Qu'est-ce que cela change à ton quotidien ?

Pas grand-chose, même si j'ai l'impression que l'on se donne un peu plus. On partage beaucoup en revanche sur leur approche du haut niveau. Et puis comme le dit Michel (Chrétien), ce ne sont pas des stars de passage. On essaie de créer notre petit truc ici.

■ ■
C'est Michel Chrétien qui m'a amené à ce niveau de performance. C'est le coach qu'il me fallait pour atteindre l'élite et remporter des médailles. J'ai vraiment une énorme confiance en lui. ■ ■

Benjamin Stasiulis est un dossiste (spécialiste du 200 m dos, Ndlr). Cela ne pose pas de problèmes de concurrence dans l'optique des Jeux Olympiques ?

Non, parce que nous avons des spécialités différentes. En fait, on s'aide beaucoup. Ce n'est que du positif, on se sent moins isolé *

Récueilli par Adrien Cadot



Dauphin de Camille Lacourt aux Euro 2010 de Budapest, Jérémy Stravius a comblé l'écart qui le séparait du Marseillais en une saison. En Chine, les deux dossistes ont offert à la France ses premiers titres mondiaux sur 100 m dos.

Lacourt-Stravius : l'entente cordiale

On ne le répètera jamais assez, mais le double sacre mondial de Jérémy Stravius et Camille Lacourt sur 100 m dos restera comme l'un des principaux faits marquants des championnats du monde 2011 à Shanghai (photo). D'abord parce que la grande famille de la natation française attendait depuis 1973 (première édition de la compétition mondiale, Ndlr) un premier titre mondial masculin. Ensuite parce que pour la première fois de l'histoire de la discipline, deux nageurs d'une même nation se sont hissés conjointement sur la plus haute marche d'un podium international. Or, comme vous le savez, tout ce qui est rare est précieux !

Reste que ce double titre, aussi renversant soit-il, n'a pas bouleversé les relations qu'entretenaient jusqu'à présent les deux dossistes tricolores. Les deux hommes se respectent, sans animosité ni complicité excessives. Ils savent surtout qu'il leur faudra de nouveau s'affronter dans quelques mois à Dunkerque, où se disputeront les sélections olympiques du 18 au 25 mars 2012, puis aux Jeux de Londres, fin juillet, à condition seulement que les événements s'enchaînent bien pour l'un comme pour l'autre. « J'ai énormément de respect pour Jérémy », témoigne Camille Lacourt. « Ce titre nous a rapprochés au niveau des performances, mais ce n'est pour cela que l'on va devenir amis. » « Avec Camille, nous n'avons pas beaucoup de contacts », consent, quant à lui, Jérémy Stravius. « On est très unis au sein de l'équipe de France, mais pas plus qu'avec un autre. »

A. C.



L'Amérique, l'Amérique... Je veux l'avoir et je l'aurai

Après dix-huit mois de réflexions et de tractations, la Versailleuse Margot Monmousseau a posé ses valises en août dernier dans le Nevada. Elle restera quatre ans à Las Vegas, où elle espère franchir un palier sportif tout en préparant son avenir professionnel. Un double cursus qu'elle a délibérément choisi de mener aux États-Unis, profitant dans sa démarche des conseils avisés de la société LZ Sports.

Depuis le 20 août, Margot a retrouvé son Amérique, celle qu'elle avait quittée en 2000, après trois années à New York, de 5 à 8 ans. « On était là-bas en raison des obligations professionnelles de mon père », explique dans un grand sourire Margot Monmousseau, pensionnaire jusqu'à cet été du Pôle espoir de Dijon. « J'en garde quelques souvenirs, des sensations, des bruits et des couleurs. Ça m'avait beaucoup plu, j'adore la mentalité des Américains. C'est comme si tout semblait possible. » Conquise donc, au point d'envisager depuis plusieurs années, un retour dans la patrie de l'Oncle Sam. « Oui, c'est vrai que j'y songe depuis un moment », acquiesce la grande blonde, d'un nouveau sourire aux lèvres. « En fait, dès le collège, j'ai affirmé mon envie d'y retourner. Je ne me renseignais pas encore sur les passerelles

« J'ai rencontré le coach du groupe natation en août 2010. Le contact a été excellent. Il m'a dit qu'il cherchait une dossiste de mon niveau pour compléter son équipe. »

envisageables, mais je me voyais vraiment m'y installer pour une période plus ou moins longue. Après, je dois bien dire que la réussite des Français dans la natation américaine, m'a donné des idées et des envies. » Car depuis plusieurs années, et ce n'est un secret pour personne, le contingent tricolore ne cesse de s'étoffer sur les campus verdoyants de la grande Amérique. Après Lionel Moreau,



Romain Barnier et Nicolas Kintz, il y a une dizaine d'années, ce sont Frédéric Bousquet, Sébastien Rouault, Romain Maire ou plus récemment le Niçois Clément Lefert, qui ont choisi l'aventure outre-Atlantique. Et pour atteindre son rêve américain et concrétiser cette expérience tant attendue, Margot a pu compter sur l'expertise et le savoir-faire de la société LZ Sports. « Au début, avec mon père, on ne savait pas du tout comment nous y prendre », se souvient la Dijonnaise. « Nous avons donc contacté plusieurs boîtes et LZ Sports a été la première à nous répondre. C'est donc tout naturellement que notre choix s'est porté sur eux. Et franchement, je ne le regrette pas. Ils ont été super sur tous les plans. On échange beaucoup par mail et c'est plutôt rassurant. » Parce que si Margot Monmousseau connaît les États-Unis,

Onze ans après un premier séjour outre-Atlantique, la Versailleuse Margot Monmousseau va retrouver les États-Unis, et plus précisément le Nevada où elle compte progresser tant sportivement que scolairement.

s'exiler quatre ans n'a rien d'une sinécure. Il faut se procurer un visa, les papiers administratifs indispensables, passer les examens d'entrée à l'université et plus que tout, déterminer avec certitude les grandes lignes d'un projet onéreux et engageant. « Les études aux USA coûtent chères », reconnaît la nageuse licenciée au SN Versailles, « mais j'ai réussi à décrocher une bourse complète pour payer les 30 000 dollars que représentent mes études là-bas. »

« Les études sont tout aussi importantes que le sportif. Je dirai même qu'elles priment... C'est pour cela aussi que le projet a été long à se mettre en place. Je ne voulais pas me tromper. »

Quant à sa destination, le choix a été plutôt rapide. « L'équipe de LZ Sports m'a proposé plusieurs universités, et au final mon choix s'est porté sur l'université du Nevada, à Las Vegas. J'ai rencontré le coach du groupe natation en août 2010. Le contact a été excellent. Il m'a dit qu'il cherchait une dossiste de mon niveau pour compléter son équipe. J'espère maintenant que cette expérience va me permettre de franchir un palier et, qui sait, d'intégrer la grande équipe de France. » Car la finalité, vous vous en doutez, ce n'est pas seulement de voir du pays, bien que la découverte d'une culture différente constitue toujours une mise en perspective enrichissante. Il va de soi que les nageurs, Français ou étrangers, qui s'exilent sur les campus américains cherchent à s'imprégner de la culture aquatique de la première nation mondiale. « C'est sûr que je

Margot Monmousseau

Née le 11 novembre 1992
Palmarès : Championne de France Jeune 2009 sur 50 m dos ; vice-championne de France sur 100 m dos ; vice-championne de France Jeune 2010 sur 100 m dos ; engagée à l'Open EDF 2008 sur 50, 100 m dos et 100 m nage libre ; sélectionnée aux Gymnasiades [championnats du monde scolaire] sur 100 m dos ; sélectionnée aux championnats d'Europe Junior 2008 à Belgrade sur 50, 100 et 200 m dos.

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

vais apprendre beaucoup de choses », abonde Margot, « notamment dans le domaine mental. J'espère m'imprégner de leur culture de la gagne. » Mais n'allez pas croire que la grande blonde, spécialiste des 50 et 100 m dos, a posé ses valises en plein cœur du désert du Nevada pour ne faire qu'aligner des longueurs. A Las Vegas, la jeune française s'attaque également à un copieux cursus scolaire en kinésiologie (cf. encadré). « C'est un mélange entre la kinésithérapie et l'ostéopathie », explique l'ancienne Dijonnaise. « Les études sont tout aussi importantes que le sportif. Je dirai même qu'elles priment... C'est pour cela aussi que le projet a été long à se mettre en place. Je ne voulais pas me tromper. Au total, il se sera passé un an et demi entre les premières prises de contact et mon départ pour les États-Unis. »

Adrien Cadot

Lo Kinésiologie

En Amérique du Nord, la kinésiologie désigne l'étude du mouvement humain dans la pratique de l'activité physique, et ce, dans des contextes et des desseins variés : loisirs, sport, réadaptation, travail, entraînement, et activités de la vie quotidienne. En kinésiologie, il est généralement question de santé et de médecine sportive.



« Un projet adapté pour chacun »

Depuis dix ans maintenant, la société LZ Sports met son savoir-faire au service des athlètes français et étrangers désireux de vivre une expérience outre-Atlantique. Et si la démarche est avant tout sportive, les études sont également parties prenantes du projet. Décryptage en compagnie d'Ana Matijasevic, ancienne tennismoman passée par les Etats-Unis et aujourd'hui associée à son frère George, fondateur de LZ Sports.

Ana Matijasevic et son frère George, fondateur de la société LZ Sports.

Quelle est la vocation de LZ Sports ?

La société a été lancée en 2001 par George Matijasevic, mon frère. Il a fait ses études à l'Université d'Auburn, où il a rencontré Romain Barnier (aujourd'hui manager sportif du Cercle des Nageurs de Marseille, Ndr). En rentrant, George a eu l'idée de monter LZ Sports pour aider les athlètes qui souhaitaient intégrer une fac américaine.

Combien de candidatures recevez-vous par an ?

Au niveau international, nous recevons 400 à 500 candidatures et nous traitons environ une quarantaine de dossier. Pour ce qui est de la France, j'aimerais être plus présente, mais ce n'est pas encore possible. En termes de dossier, nous recevons entre 80 et 100 candidatures d'athlètes français et nous en traitons une vingtaine.

Ne craignez-vous que les succès de la natation française, et donc d'une formation « made in France », ne réduisent sensiblement le nombre de vos candidatures ?

Non, cela ne m'inquiète pas car les nageurs qui nous contactent ne sont pas ceux qui visent une qualification aux Jeux Olympiques. En général, ce sont plutôt des nageurs de niveau intermédiaire

NATATION AUX ETATS-UNIS
www.LZSport.com

« LZ Sports constitue un « plan B » pour les jeunes qui ont investi dix ans de leur vie dans un sport qui les passionne, sans pouvoir intégrer l'équipe de France. »

qui veulent progresser, tant sportivement que scolairement. La Fédération Française de Natation en a pleinement conscience. Elle sait que LZ Sports constitue un « plan B » pour les jeunes qui ont investi dix ans de leur vie dans un sport qui les passionne, sans pouvoir intégrer l'équipe de France.

Qui vous contacte en premier, le jeune ou la famille ?

En général, les jeunes font la démarche initiale. Nous disposons d'un questionnaire en ligne sur notre site internet. Cela nous permet de nous faire une première idée sur les candidatures que nous recevons. Je dirais qu'environ 70 % des premières demandes sont le fait des jeunes tandis que 30 % sont formulés par des parents qui veulent en apprendre davantage sur notre service.

Et lorsque les jeunes vous contactent, n'est-il pas difficile ensuite de convaincre les parents ?

Non, nous n'avons rencontré que très peu d'oppositions. D'abord parce que la natation devient de plus en plus populaire en France ; ensuite parce que les études aux États-Unis séduisent un large public. Et s'il y a une réticence des parents, nous convenons d'un rendez-vous pour exposer notre démarche et rassurer la famille. Les jeunes et les parents peuvent aussi se connecter entre eux via notre site internet (www.lzsport.com). C'est une manière aussi de prendre conscience du projet.

A quel moment les candidatures doivent-elles être envoyées ?

Je considère qu'il faut s'y prendre un an

et demi à l'avance pour parfaitement boucler un dossier. Toutefois, il nous arrive d'en traiter en moins d'un an. L'idéal, c'est tout même de s'y prendre à l'avance pour bien fixer son choix et préparer convenablement les examens d'entrée à l'université. En début d'année 2010, nous nous sommes occupés de la Française Margot Monmousseau (cf. pages 30-31). Nous lui avons décroché une bourse complète de quatre ans à l'Université du Nevada, à Las Vegas.

Concrètement, que gérez-vous ?

Nous nous occupons de tout : des papiers administratifs, de l'inscription aux examens universitaires en passant par les réservations de vols et les demandes de bourses. On les suit vraiment du début à la fin du projet afin que tout se déroule pour le mieux. Notre objectif, c'est de proposer à chacun de nos clients un choix large afin qu'il trouve un projet adapté, celui qui lui convienne parfaitement tant sur le plan sportif, scolaire que humain.

« Les universités américaines permettent d'allier sport de haut niveau et études sans trop de contraintes. Tout est rassemblé sur le campus, les étudiants ont donc accès à toutes les installations très facilement. »

Les bourses sont-elles difficiles à obtenir ?

Pour les filles, non. Dans la majorité des cas, nous parvenons à leur obtenir des bourses complètes. En revanche, pour les garçons, c'est nettement plus rare.

Pourquoi ?

Tout simplement parce que les universités américaines s'en tiennent à

une parité rigoureuse entre les bourses destinées aux athlètes masculins et celles octroyées aux filles. Or, beaucoup de bourses pour les garçons sont prises par des joueurs de football américains. Du coup, il reste moins d'opportunités pour les autres disciplines alors que les filles ont, elles, de vraies occasions à saisir.

Les bourses sont vraiment indispensables ?

Oui car les études dans les universités américaines coûtent très chères. En général, il faut compter entre 25 000 et 55 000 dollars par quatre ans d'études. Il est donc difficile pour les parents de payer l'ensemble de la somme, ou ne serait-ce que 50 %. Ce qui est étrange, c'est qu'avec le temps j'ai l'impression que les filles sont moins au courant que les garçons, alors que paradoxalement, elles ont de vraies chances d'obtenir une bourse complète.

Pourtant, on a le sentiment que les études dans une université américaine séduisent de plus en plus de jeunes athlètes. Qu'est-ce que le cursus américain a de si spécial ?

En premier lieu, je dirais que les universités américaines permettent d'allier sport de haut niveau et études sans trop de contraintes. Tout est rassemblé sur le campus, les étudiants ont donc accès à toutes les installations très facilement. En outre, la natation est un sport très populaire dans les facultés. Les nageurs français qui s'exilent profitent de cet engouement et progressent rapidement. Ainsi, Romain Maire est parti aux USA il y a quelques années. Il est aujourd'hui aux portes de l'équipe de France. Enfin, je dirais, compte-tenu de ma propre expérience aux États-Unis, que le cursus américain est basé sur du concret. Il constitue, à ce titre, une excellente transition vers la vie professionnelle. En France, il me semble que l'on théorise beaucoup. Une fois plongés dans la vie active, je trouve que beaucoup de jeunes français manquent de repères.

Recueilli par A. C.

Hémophiles : nagez, bougez, faites du sport !



Jeunes enfants, adolescents ou adultes, la natation et les plaisirs aquatiques sont recommandés à tous les hémophiles.

L'hémophilie est une maladie hémorragique génétique rare (1 sur 10 000 naissances) ! Or, comme souvent, ce qui est rare est mal connu, mal interprété, déformé et exagéré. Alors oui, l'hémophilie touche majoritairement les garçons, et exceptionnellement les filles. Oui, l'hémophilie fait saigner, puisqu'elle est due à la diminution ou à l'absence dans le sang d'un facteur de coagulation. Mais non, les hémophiles ne saignent pas plus vite que la normale, mais ils saignent plus longtemps. Non, la maladie n'est pas contagieuse. Oui, l'hémophilie nécessite un traitement des accidents hémorragiques, parfois lourd, mais non, les patients concernés ne sont pas contraints de rester cloîtrés chez eux, à l'abri des chocs et des traumatismes. Oui, enfin, les hémophiles peuvent pratiquer une activité physique à l'instar de la natation. C'est même recommandé, comme l'explique le professeur Hervé Chambost, pédiatre (cf. pages 38-39). Ce qui est rare est fréquemment stigmatisé. Mais ce qui est rare mérite d'être protégé, valorisé et décloisonné. Alors parlons un peu d'hémophilie...

Sujet réalisé par Adrien Cadot

Hémophiles : nagez, bougez, faites du sport !

Lucien a 8 ans. Il est hémophile et il adore nager. Tous les samedis matin, Lucien et Agnès, sa mère, se rendent à la piscine. Pour Lucien, d'abord, mais aussi pour Agnès, qui aime patauger avec son fils, le voir rire, mettre la tête sous l'eau et s'ébrouer joyeusement dans les remous du bassin, comme les autres. Les autres, ce sont les enfants qui ne sont pas hémophiles, ceux qui peuvent librement s'adonner à une balle au prisonnier ou une partie de foot endiablée dans la cour de l'école sans craindre un mauvais coup qui engendrerait un hématome ou un saignement. Les autres peuvent jouer les casse-cous. Lucien, non. Il ne peut pas. Il est hémophile.

Il n'a pas développé une forme sévère de la maladie, mais ses parents doivent être vigilants. Toujours. C'est lors d'un anodin bilan sanguin, il y a quelques années, que son hémophilie a été détectée. Les médecins ont été rassurants, pédagogiques. Ils ont d'abord soigneusement mis en lumière cette pathologie rare avant de tout mettre en œuvre pour faciliter la vie quotidienne du garçon. Lucien a d'ailleurs appris à évaluer dès son plus jeune âge les activités à risque. Le foot non, mais dans son cas, aucune contre-indication pour le tennis, le tir à l'arc et la natation, dont il raffole. Il a fallu du temps, mais aujourd'hui Lucien est autonome. Il a encore tendance à minimiser son état à la suite d'un choc, mais c'est seulement afin d'être le plus possible « comme les autres », ceux qui ne saignent pas et jouent les casse-cous à la récréation. Lucien a 8 ans. Il est hémophile, autonome, sportif et il adore nager !

Avant Lucien, les hémophiles sont longtemps restés sur la touche. Pas question pour eux d'entrer en jeu, de se risquer à prendre des coups. Trop dangereux. Jusque dans les années 1970, ils étaient marginalisés. Les sports et la quasi-totalité des activités physiques étaient contre-indiqués. Les hémophiles devaient s'abstenir, pour leur santé évidemment. Combien d'entre eux ont entendu un enseignant ou un entraîneur leur proposer de se contenter de regarder les autres ? Beaucoup, c'est sûr ! Aujourd'hui, la perception de la maladie a changé.



Association française des hémophiles

Reconnue d'utilité publique par décret du 15 mai 1968
Agréée par le ministère de la Santé par arrêté du 18 décembre 2006

Pour plus d'informations sur l'hémophilie, vous pouvez contacter l'Association française des hémophiles : <http://www.afh.asso.fr>

Le choix du sport consiste avant tout à essayer d'établir un niveau de risque individuel, propre à chaque hémophile, puis un niveau de risque du sport qu'il souhaite pratiquer.

« Il reste encore beaucoup à faire », nuancait Alexandra Pruvot, chef du Projet Hémophilie au sein de la société Novo Nordisk, en avril 2011 lors de la Nuit de l'Eau organisée par la FFN. « La maladie est encore méconnue. Voilà pourquoi nous avons conclu un partenariat avec la Fédération Française de Natation (cf. pages 38-39). Prochainement, nous prévoyons le lancement d'un programme national visant à développer la pratique de la natation auprès du public hémophile. »

Car si certains praticiens sont parfois réticents à délivrer un certificat médical autorisant la pratique sportive, il est désormais démontré que les hémophiles peuvent s'adonner au sport. C'est même recommandé. « Le sport favorise le développement de la musculature et donc protège en partie les articulations », explique le professeur Hervé Chambost, pédiatre à Marseille. Il est également acquis qu'une activité physique procure une

profonde sensation de bien-être. C'est aussi le meilleur moyen de se surpasser, de repousser ses limites et de prendre confiance en soi tout en se jaugeant face aux autres... Vous savez, ceux qui sautent sans craindre la chute, qui se poussent sans arrière-pensées ou qui galopent derrière un ballon sans appréhension. Des garçons, petits ou grands d'ailleurs, qui ne demandent qu'à libérer l'énergie débordante qu'ils emmagasinent jour après jour. Alors pourquoi les hémophiles devraient s'en priver ? Sans priver, non, mais de là à s'inscrire au cours de judo ou de karaté sans réfléchir ni mesurer les risques et les séquelles à long terme, il y a une limite médicale à ne pas franchir. L'hémophilie est une maladie hémorragique, faut-il encore le rappeler, qui

(suite page 36)

Maladie génétique rare (1 naissance sur 10 000), l'hémophilie est encore mal connue du grand public. C'est dans une perspective d'ouverture et de sensibilisation que la société Novo Nordisk et la Fédération Française de Natation ont conclu un partenariat en 2011.

Le saviez-vous ?

environ 70 % des hémophiles pratiquent une activité sportive. Les sports les plus fréquemment pratiqués sont la natation, et de manière générale des disciplines aquatiques, la gymnastique, le tennis de table, le cyclisme, le badminton et le tennis.

se caractérise par une augmentation de la fréquence des saignements qui surviennent de façon spontanée ou après un traumatisme. Il est donc primordial que les hémophiles adaptent leur comportement sportif. Mais l'erreur, et elle a été longtemps commise, serait de n'apporter que des interdictions.

Par le passé, différentes recommandations ont été proposées par des sociétés savantes, des auteurs ou des associations de patients. Elles classent les sports en trois catégories : sports recommandés, sports autorisés avec restrictions et sports contre-indiqués. Elles reposent souvent sur le bon sens mais sont parfois entachées d'une perception imparfaite du sport lui-même. Et si elles mettent en avant le risque hémorragique, elles omettent bien souvent un critère essentiel : le statut orthopédique.

Ainsi, s'il n'y a pas à proprement parler de contacts physiques en athlétisme, les articulations sont mises à rude épreuve, multipliant les risques de traumatismes. Pour résumer, il n'existe pas de sport-type pour l'hémophile. La pratique doit avant tout tenir compte du désir du patient. Lucien aime nager ? Alors qu'il nage. « Le choix du sport consiste avant tout à essayer d'établir un niveau de risque individuel, propre à chaque hémophile, puis un niveau de risque du sport qu'il souhaite pratiquer », peut-on lire sur le site internet de l'association SMASH (Solidarité avec les Malades Atteints de Syndromes

« La natation renforce le tonus musculaire, améliore le sens de l'équilibre, diminuant ainsi le risque de chutes, réduit les troubles musculo-squelettiques et préserve les articulations. »

Hémorragiques). « Enfin, il faut distinguer sport occasionnel, activité régulière et la compétition. »

De manière générale, les sports aquatiques et la natation sont recommandés. « La natation est, à bien des égards, une discipline recommandée pour les hémophiles », abonde le professeur Chambost. « Elle renforce le tonus musculaire, améliore le sens de l'équilibre, diminuant ainsi le risque de chutes, réduit les troubles musculo-squelettiques liés aux arthropathies et préserve surtout les articulations puisque l'activité est pratiquée dans l'eau, donc dans une pesanteur moindre. » Autant dire que tous les ingrédients sont réunis pour que les hémophiles, à commencer par Lucien, s'épanouissent entre les lignes d'eau des bassins de natation sans craindre un mauvais coup ou un choc traumatisant. Et puis les autres ne sont pas loin... Vous savez, ceux qui jouent les casse-cous !



Témoignage

Bastien, hémophile, père de deux petites filles et fan de sport, a tenu à témoigner spontanément pour démontrer que la pratique sportive, si elle est bien encadrée et adaptée, n'est pas fermée aux hémophiles.

« J'ai 33 ans et je peux vous garantir que je suis en pleine forme. Pour moi, le sport est très important. Il contribue à mon équilibre quotidien, avec ma famille et aussi à mon travail. Il faut évidemment être prudent, ne pas tenter n'importe quoi ou prendre des risques inconsidérés, mais même si mon médecin me rappelle régulièrement les précautions de base à respecter, il m'a toujours encouragé dans cette voie. C'est un soutien important car j'ai longtemps entendu dire que le sport n'était pas conseillé aux hémophiles. Aujourd'hui, on sait que le sport permet de renforcer la musculature, qu'il contribue donc à mieux protéger le corps et notamment les articulations. Jusqu'à présent, j'ai pratiqué du tennis, un peu de golf et de la natation. Depuis quelques années, je nage plusieurs fois par semaine. Je me rends compte que c'est l'idéal parce qu'il n'y a pas de contacts dans le milieu aquatique. Prochainement, j'ai prévu d'essayer la plongée. Il n'y a pas de secret, je crois qu'il faut simplement être conscient de ses limites et prendre ses responsabilités pour ne pas être mis en difficulté. Aujourd'hui, j'ai trouvé un équilibre, mais plus jeune, ça n'a pas toujours été simple. En dépit des visites à l'hôpital, je me sentais bien et j'avais parfois tendance à me mettre en danger. Il faut bien que jeunesse se passe ! »

La « maladie royale »

La reine Victoria d'Angleterre (1837-1901) était porteuse de l'hémophilie. Voilà pourquoi, la maladie a longtemps été appelée la « maladie royale ». Et si la maladie épargna la plupart de ses propres enfants (seul son huitième, Léopold fut atteint et décéda d'une hémorragie cérébrale à l'âge de 31 ans, Ndlr), elle affecta trois de ses petits-enfants et sept de ses arrière-petits-enfants. Le jeu des alliances princières répandit cette maladie dans la plupart des familles royales européennes, en Allemagne, en Espagne et en Russie.



Questions & Réponses sur l'hémophilie



Qu'est-ce que l'hémophilie ?

L'hémophilie est une maladie hémorragique héréditaire. Logiquement, il faudrait parler « des » hémophiles car il existe, de fait, deux formes cliniques : l'hémophilie A et l'hémophilie B. La première est liée à un déficit en un facteur de coagulation appelé facteur VIII. C'est la plus répandue, elle touche 80 % des patients. L'hémophilie B est liée à un déficit en facteur IX qui touche 20 % des patients.

Pourquoi est-on hémophile ?

L'hémophilie touche de façon quasi-exclusive le sexe masculin. La raison est liée à la localisation du gène de l'hémophilie sur le chromosome X. Les hommes n'ont qu'un seul chromosome X (ils sont XY) alors que les femmes ont deux chromosomes X (elles sont XX). Si un chromosome X est porteur du gène de l'hémophilie, l'homme sera nécessairement hémophile alors que la femme, qui a côté du chromosome « hémophile » garde un chromosome X normal, aura suffisamment de facteur VIII ou IX pour ne pas être hémophile. Elles seront alors dites « conductrices ».

Pourquoi l'hémophile saigne-t-il ?

Dès lors qu'un saignement, même

minime, existe, il va durer beaucoup plus longtemps, car le caillot sanguin, qui arrête habituellement le saignement, est fragile et peu efficace en cas d'hémophilie. Ainsi, le même traumatisme (choc, plaie, contusion) n'aura pas les mêmes conséquences : il pourra passer inaperçu ou être sans conséquence chez un sujet non hémophile et au contraire être à l'origine d'un hématome important chez une personne hémophile.

Quelles précautions faut-il respecter ?

Le « meilleur » traitement de l'hémorragie (écoulement d'une quantité plus ou moins importante de sang hors d'un vaisseau sanguin, Ndlr) c'est de l'éviter, tout simplement ! Facile à dire, mais comment faire ? Il suffit d'adapter son comportement et l'intensité de pratique de certaines activités. Là encore, si les adultes peuvent se discipliner, comment contenir l'énergie d'un enfant hémophile ? Vrai dilemme pour les parents. Le bon sens veut donc que les activités violentes ou potentiellement traumatisantes soient évitées : sports de combat (karaté, lutte, judo) ou de contact (rugby, handball). Toutefois, les traitements modernes rendent

possible une activité physique ou même sportive. A commencer par la natation, évidemment, et les pratiques aquatiques !

Quel traitement les hémophiles peuvent-ils suivre ?

L'hémophilie n'a rien d'une fatalité ! Alors bien sûr le traitement peut s'avérer lourd et fastidieux, mais avec un minimum de rigueur, il permet aux hémophiles de vivre normalement. Et comment s'applique-t-il ? Selon la localisation de l'hémorragie (externe, interne, intramusculaire profonde, intra-articulaire), l'hémostase doit être aidée par l'injection intraveineuse d'une dose suffisante de médicament antihémophilique, aussi longtemps que la cicatrisation n'est pas assurée durablement. De la précocité de l'injection et de la dose injectée dépendent l'arrêt de l'hémorragie et, par conséquent, la diminution du risque de séquelles invalidantes. Il existe par ailleurs un traitement au long cours, appelé prophylaxie (injection en prévention), qui suppose l'injection régulière de produit anti-hémophilique afin de maintenir un taux de facteur suffisant dans le sang.

Pour plus d'informations sur l'hémophilie, vous pouvez contacter :

Association française des hémophiles (www.afh.asso.fr),
FMH (Fédération Mondiale de l'Hémophilie, www.wfh.org),
Association SMASH (Solidarité avec les Malades Atteints de Syndromes Hémorragiques, www.smash.asso.fr),
Alliance Maladies Rares (www.alliance-maladies-rares.org).

« La natation est recommandée »

Le Professeur Hervé Chambost, pédiatre à Marseille, recommande une pratique sportive adaptée et non-traumatisante à tous les hémophiles.

Professeur Chambost, de quelle manière avez-vous accueilli le partenariat conclu entre Novo Nordisk et la Fédération Française de Natation en début d'année 2011 (cf. encadré) ?

Très favorablement. Cela faisait même un certain temps que j'y pensais. Je voulais trouver le moyen de valoriser la pratique sportive auprès du public hémophile. La natation dispose d'une aura très positive, notamment auprès des jeunes, c'est donc indiscutablement une collaboration prometteuse.

Ce genre de partenariat est-il répandu ?

A ma connaissance, non.

Le regrettez-vous ?

D'une certaine façon oui, car à mon sens le monde du sport peut servir d'exemple et inspirer de jeunes patients hémophiles. Il me semble qu'à l'occasion de certaines manifestations sportives destinées au grand public, il serait intéressant d'encourager les hémophiles et plus particulièrement ceux qui pratiquent une activité sportive.

Combien recense-t-on d'hémophiles en France ?

Nous disposons d'un outil particulièrement performant pour répondre à cette question avec un registre national qui comptabilise 5 400 hémophiles, dont 2 000 environ présentent une forme sévère d'hémophilie (cf. encadré).

Et en termes de traitement, où en est-on ?

Aujourd'hui, nous sommes capables de réduire l'hémophilie grâce à des injections par intraveineuse. Si les dosages sont bien réglés, les patients peuvent mener une vie normale et même pratiquer de nombreuses activités sportives. Le plus efficace, me semble-t-il, serait de réduire, à terme, les injections à une prise hebdoma-

Il me semble qu'à l'occasion de certaines manifestations sportives destinées au grand public, il serait intéressant de valoriser les hémophiles et plus particulièrement ceux qui pratiquent une activité sportive.

daire en lieu et place des trois actuelles. Dans ce sens, les nouveaux médicaments sont plutôt prometteurs, mais nous n'en sommes, pour l'heure, qu'aux essais cliniques.

Il est étonnant de constater qu'aujourd'hui encore, l'hémophilie est une maladie mal connue du grand public. L'hémophilie est une maladie ignorée, parce qu'elle est rare. Elle ne concerne qu'un enfant sur 10 000 à la nais-

sance. Par ailleurs, la maladie a pu revêtir une image négative du fait de l'épisode du sang contaminé survenu dans les années 80. Aujourd'hui, nous devons à la fois lutter contre des idées reçues et rassurer les parents qui hésitent à laisser leurs enfants pratiquer une activité sportive.

Le sport est-il contre-indiqué pour les hémophiles ?

De manière générale, le message principal à faire passer est que les hémophiles peuvent mener une vie normale, sans restrictions et sans être stigmatisés. C'est d'ailleurs l'un des axes de communication majeurs de l'Association française des hémophiles, et plus particulièrement lors de la journée mondiale de l'hémophilie. Pour ce qui est du sport à proprement parler, nous essayons de lutter contre la peur des parents. Une peur légitime que nous tentons de tempérer en soulignant les progrès des traitements modernes ainsi que les bienfaits d'une



Le sport contribue à l'entretien de l'organisme. Il a également des vertus sociales importantes pour les hémophiles et il favorise le développement des masses musculaires, et notamment celles qui protègent les articulations.

activité physique pour les hémophiles.

En quoi le sport est-il préconisé pour les hémophiles ?

Le sport contribue d'abord à l'entretien de l'organisme. Il a également des vertus sociales importantes pour les hémophiles qui, comme je l'ai dit, ont longtemps été stigmatisés. Enfin, il favorise le développement des masses musculaires, et notamment celles qui protègent les articulations. Bien sûr, les hémophiles doivent éviter les sports dits « violents », ou traumatisants, comme peuvent l'être le vélocross ou la course à pied, mais ils peuvent parfaitement, en adaptant leur traitement, s'investir à fond dans le sport, parfois même en compétition.

La natation est donc parfaitement indiquée.

La natation est, à bien des égards, une discipline recommandée pour les

hémophiles. Elle renforce le tonus musculaire, améliore le sens de l'équilibre, diminuant ainsi le risque de chutes, réduit les troubles musculo-squelettiques liés aux arthropathies et préserve surtout les articulations puisque l'activité est pratiquée dans l'eau, donc dans une pesanteur moindre.

Recueilli par Adrien Cadot



La FFN aux côtés de Novo Nordisk

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 Alexandra Pruvot, chef du Projet Hémophilie.

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. Grâce aux belles performances de l'équipe de France de natation, c'est un sport qui passionne de nombreux Français. 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.

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. Compte tenu des bénéfices de la natation pour le patient hémophile, Novo Nordisk souhaitait depuis quelques temps se rapprocher de la Fédération. A terme, nous aimerions que les hémophiles aient tous accès à la natation.

Recueilli par Rémi Chevrot en avril 2011 lors de la quatrième édition de la Nuit de l'Eau
octobre 11-1531

Jérémy Stravius s'engage pour l'hémophilie

Les 21 et 23 septembre dernier, à Amiens, la Fédération des Infirmières Françaises de l'Hémophilie et des Maladies Hémorragiques (FIDEL'HEM) organisait un congrès sur l'hémophilie intitulé : "Du désir d'enfant... aux premières années de vie". A cette occasion, Jérémy Stravius, champion du monde 2011 originaire d'Amiens (cf. interview pages 24 à 29), est venu apporter son soutien à FIDEL'HEM, démontrant que le partenariat entre la FFN et la société Novo Nordisk, associée à cet événement, était bien concret !



Trois degrés de sévérité dans l'hémophilie

- **L'hémophilie sévère :**
facteur VIII ou IX < 1 %
Les saignements apparaissent très souvent tôt dans la vie, spontanément ou suite à un traumatisme.
- **L'hémophilie modérée :**
facteur VIII ou IX entre 1 et 5 %
Les saignements apparaissent plus tard, souvent à la suite d'un traumatisme.
- **L'hémophilie mineure :**
facteur VIII ou IX > 5 et < 40 %
Souvent découverte à l'occasion d'un bilan sanguin ou d'une opération ; les hémorragies sont beaucoup plus rares, ne perturbant que rarement la vie quotidienne.

Les nageurs sont-ils superstitieux ?

Nous avons tous, un jour ou l'autre, prié avant une épreuve, croisé les doigts, dissimulé un pendentif fétiche ou revêtu un t-shirt de winner... Logiquement, on pourrait s'attendre à ce qu'il en soit de même chez les nageurs de l'équipe de France. Enquête.



(Ph. Fabrice)

À en croire les principaux intéressés, la natation serait exempt de superstitions. C'est en tout cas ce que beaucoup de nageurs prétendent. Alain Bernard, par exemple, n'a pas l'ombre d'une hésitation quand on l'interroge. « *Je ne me livre à aucun rituel* », certifie le champion olympique. « *Je ne suis pas superstitieux. Je prends du bon temps, tout simplement. Pas la peine de s'encombrer avec des croyances ou de fausses idées !* » Le double champion d'Europe

des 800 et 1 500 m nage libre, Sébastien Rouault, semble tout aussi convaincu : « *Avant une compétition, je me concentre sur ma préparation, sur la chronologie des événements. Je me prépare mentalement. J'ai des habitudes, mais pas de gestes à accomplir ou d'objets à embrasser.* » Yannick Agnel, quant à lui, est moins catégorique. « *Superstitieux ? Peut-être à vrai dire... Comme tout le monde.* » Mais c'est une attitude dont il se méfie. « *J'évite de mettre en place des*

«
Je claque trois fois mes bras, je calle mes lunettes, vérifie le plot. Ce n'est pas vraiment de la superstition, mais davantage une mise en route.
(Jérémy Stravius) »

rituels, tout simplement parce que le jour où je ne pourrai pas les accomplir, je risquerais de ne pas me sentir bien.

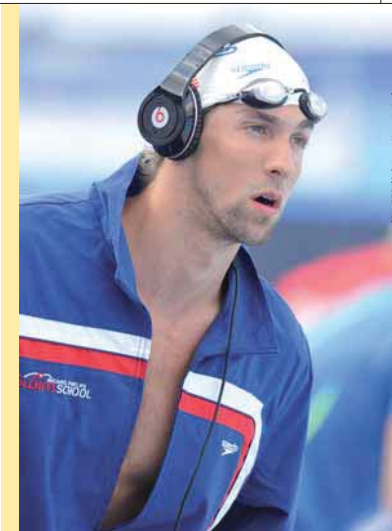
«
Cela n'a donc aucun sens de se rattacher à un objet ou à une quelconque superstition. Cela revient à abandonner sa réussite à quelqu'un ou quelque-chose d'extérieur.
(Fabien Gilot) »

notre suspicion. Si nous n'avons décelé aucun cas de poulet égorgé par pleine lune, Franck Esposito admet volontiers que « *des rituels, tous les nageurs en ont ! Répéter les mêmes gestes, ajuster ses lunettes... Mais de là à appeler ça de la superstition, je ne sais pas.* » Lui avait pour habitude de penser à sa grand-mère pour se motiver. Des pensées ou des gestes feraient donc office de simples aiguillons, et non de signes annonciateurs de performance. Une sorte de superstition à éviter la... superstition... Pour Hugues Duboscq, triple champion olympique de bronze, superstition rimerait avec jeunesse et inexpérience : « *Superstitieux ? Jamais ! Je n'ai pas d'habitudes particulières. Avant, plus jeune, je pliais mes affaires au carré dans le bac. Tout le temps. Je « devais » le faire. En tout cas, je n'ai jamais eu de gri-gri, et je ne plus mes affaires comme cela aujourd'hui !* »

L'Amiénois Jérémy Stravius, vice-champion d'Europe du 100 m dos, admet volontiers ne pas avoir d'objets fétiches, mais répéter des gestes et des mimiques qu'il doit obligatoirement effectuer. « *Je claque trois fois mes bras, je calle mes lunettes, vérifie le plot. Ce n'est pas vraiment de la superstition, mais davantage une mise en route. Enfin... d'un côté, il faut que je le fasse car si je ne le fais pas, je ne me sens pas bien... Donc oui, peut-être que c'est un peu de la superstition... ou un toc ?* » Enfin, nous y sommes ! Le mot « superstition » fait fuir nos athlètes. Il est vrai que leur poser cette question peut être interprété comme un affront. Supputer que la performance et le travail de plusieurs années se résument parfois en la possession d'une patte de lapin ou d'un bonnet particulier est péremptoire. Chercher à déceler des signes ou croire en une force extérieure est toujours la marque d'un doute plus profond. Et qu'est-ce qu'un athlète qui doute sinon un adversaire de moins ? Fabien Gilot résume parfaitement ce subtil mélange entre l'habitude, la croyance, la mauvaise foi, la routine et la superstition : « *Je ne suis pas*

C'est comme les Anneaux de Saturne. On ne sait pas comment ils se sont formés. Ils restent un mystère, mais ils sont là. Dans une performance, si tu comptes sur un objet en particulier, tu ne sauras plus à quoi est due ta performance. C'est toi ? C'est grâce à cet objet ? C'est parce que tu te sentais en confiance grâce à lui ? Autant éviter de se poser ce genre de questions. »

Seulement, autant d'abjection envers de telles pratiques ne pouvait qu'attiser



(Ph. LPP/Stephane Kempfman)

Le saviez-vous ?

Mickael Phelps lui aussi a ses propres « superstitions ». Lors de ses premiers championnats nationaux de natation, « Iron Mike » a mangé de la soupe de palourdes au déjeuner et au dîner pendant six jours de suite. Et la recette a fait ses preuves... **Ayant eu vent de ce curieux régime, un ami du North Baltimore Aquatic Club (club où il s'entraînait) lui a offert une boîte de palourdes en conserve.** Désormais, il laisse toujours une boîte à l'hôtel pour lui porter chance, et ce à chaque compétition. Autre rituel : avant les courses, il écoute le groupe de rap américain DMX, et particulièrement « Party Up », sa chanson préférée.

« *superstitieux* », parce que ce mot se rapproche trop du religieux. Mais il y a une part de religieux en chacun de nous. Pour ma part, je suis intimement persuadé que tu es maître de ton destin. Cela n'a donc aucun sens de se rattacher à un objet ou à une quelconque superstition. Cela revient à abandonner sa réussite à quelqu'un ou quelque-chose d'extérieur. En général, je veille à me détacher de tout ça. La seule chose que je fais depuis quatre ans, c'est brûler un cierge à Notre Dame de la Garde, parce que c'est une tradition marseillaise, pour nous apporter la protection de la Bonne Mère. Mais promis, c'est tout ! »

Laure Dansart

Superstition : Le fait de croire que certains actes, certains signes entraînent, d'une manière occulte et automatique, des conséquences bonnes ou mauvaises ; croyance aux présages, aux signes (Le Petit Robert).

Des ploufs sans "oups"



Évitez les petits accidents embarrassants avec les maillots de bain jetables Huggies® Little Swimmers®. A la mer comme à la piscine, ils ne gonflent pas dans l'eau et leurs côtés détachables et repositionnables permettent un change plus pratique. Rendez-vous sur www.littleswimmers.fr



Partenaire de la FFN

© Marsac & Associés Kimberly-Clark Worldwide, Inc. © 2011/12/01 - Kimberly-Clark SAS RCS France 3312 600 454 - © Disney - © Disney/Pixar Disney



Ifa, BPI/Franck Eugène

Le sprinter Frédéric Bousquet, ici avec Camille Lacourt lors des derniers championnats du monde à Shanghai, a succombé à l'efficacité des produits Compressport.

Récupérez avec Compressport

Vous les avez peut-être déjà aperçus, sur une compétition, en photo dans un magazine de sport ou à la télévision. Si vous êtes fan de natation, de cyclisme, de triathlon ou de course à pied c'est même certain, car nombre d'athlètes ont succombé à leurs charmes régénérant.

Mais de quoi s'agit-il au juste ? D'une nouvelle technique de massage importée de Thaïlande ? Non. D'un élixir millénaire aux vertus insoupçonnées ? Toujours pas. D'une crème revitalisante dernier cri ? Encore raté. Il s'agit, tout simplement, des produits de la société Compressport, investie depuis plusieurs années dans la récupération des sportifs, tant amateurs que professionnels, et désormais partenaire de la Fédération Française de Natation. Un partenariat conclu en juin dernier, à l'occasion de l'Open EDF de natation, qui se déclina sous forme de dotation à l'équipe de France jusqu'aux Jeux Olympiques de Londres. « Depuis que j'utilise la gamme Compressport, fini les courbatures », clame avec conviction Thierry Breuil, triple champion de France de Trail (2008, 2009 et 2010). « Peu importe le nombre de km, je ne suis plus jamais trahi par mes jambes. La fatigue musculaire des grosses séances et des compétitions n'est plus qu'un

mauvais souvenir. » Loin d'être isolé, ce témoignage est corroboré par de nombreux sportifs de haut niveau engagés dans toutes les compétitions de la planète (cf. encadré). Comment expliquer alors un tel succès ? Les produits Compressport naissent de la collaboration entre médecin, athlètes et fabricants spécialisés dans la compression médicale. Ce n'est seulement qu'à l'issue de longues études scientifiques et d'entretiens réguliers avec les testeurs que les produits sont commercialisés. Actuellement, la gamme Compressport est composée de cinq produits de compression progressive et d'un produit de compression dégressive qui peuvent aussi bien s'utiliser pendant l'effort que lors de la récupération. Pendant l'effort, le tissage technique favorise le retour veineux des pieds vers le cœur et réduit l'accumulation des toxines au niveau de la jambe et plus particulièrement lorsque l'effort se prolonge. Le muscle bénéficie ainsi d'une meilleure oxygénation, retardant l'apparition des crampes, des blessures et facilitant ainsi la récupération. Après l'effort la fibre Compressport continue d'exercer ses actions d'accélération du retour veineux, d'élimination des toxines produites pendant l'effort et de maintien du muscle. Les douleurs musculaires sont également

atténuées et la récupération est plus rapide.

« Nos testeurs ont démontré que les produits Compressport étaient les plus confortables de leur catégorie. Les chaussettes ont une forme anatomique et sont basées sur la longueur du pied et la circonférence du mollet afin d'assurer un ajustement correct et un degré de compression approprié », confie un représentant technique de la société dans un article de la revue *Athletics Weekly UK* daté de février 2011. Et si vous n'êtes pas encore convaincu, rien ne vous empêche d'essayer un produit en compétition ou lors de votre prochaine sortie dominicale.

« Peu importe le nombre de km, je ne suis plus jamais trahi par mes jambes. La fatigue musculaire des grosses séances et compétitions n'est plus qu'un mauvais souvenir. (Thierry Breuil, triple champion de France de Trail) »

La présence internationale

D'Europe en Asie, d'Afrique du Sud en Australie, la société Compressport est aujourd'hui présente dans près de vingt pays du globe. Plus qu'une présence commerciale, c'est un véritable esprit communautaire qui s'est instauré à travers le monde. Une présence rassurante pour les athlètes qui voyagent beaucoup et qui peuvent bénéficier des mêmes produits et du même service Compressport (voir même d'un accueil personnalisé), où qu'ils se trouvent. De nouvelles implantations sont d'ores et déjà programmées pour 2011 et 2012 permettant ainsi à Compressport d'être présent sur tous les continents.

Plus d'infos

Pour toute information complémentaire ou pour essayer des produits contacter : Valérie Laur ou Gaëlle Eon Du Val sur media@compressport.com ou via www.compressport.com.

L'alimentation

Bien manger rime avec bien nager ! Si vous voulez réussir votre séance d'entraînement, briller en compétition ou simplement prendre du plaisir en effectuant quelques longueurs à la pause déjeuner, certaines règles alimentaires basiques méritent d'être respectées au risque de vous échouer lamentablement sur le bord du bassin. A vos assiettes !

Sujet réalisé par Adrien Cadot

du sportif

Avant une compétition ou un entraînement, il est judicieux d'avaler un copieux repas pour permettre à son organisme de résister à l'effort.

FAUX

Il faut au moins trois heures pour terminer la digestion. C'est aussi le temps minimum pour faire un dernier vrai repas avant une séance d'entraînement ou une compétition. A condition toutefois de prendre des précautions : évitez les menus trop copieux, les glucides simples (jus de fruits, coca...), les graisses (fromages, œufs, poissons gras, viandes poêlées ou en sauce, charcuterie, friture, chocolat...), évitez aussi les fibres (crudités, fruits...) et l'eau gazeuse qui peut donner des troubles digestifs. Pensez aussi à boire entre 1 litre et demi et 3 litres d'eau par jour : la prise hydrique est fondamentale car elle permet le stockage du glycogène !

Le lait est très efficace contre l'acide lactique produit par les muscles.

VRAI

Le lait, si vous n'avez pas de problème pour le digérer, est en effet très efficace contre l'acide lactique produit par les muscles. Environ une heure après la

fin de l'effort, des glucides solides peuvent être consommés : par exemple, une barre céréalière, 4 à 5 biscuits ou un riz au lait. La banane et les fruits secs sont également de bons aliments de récupération.

Boire du thé permet de gagner en lucidité.

FAUX

Rien ne permet de le dire. En revanche, si de petites quantités sont tolérées, la consommation excessive de thé limite l'absorption du fer et risque de diminuer les capacités musculaires.

Doubler la ration de protéines permet de « faire » du muscle.

PAS VRAIMENT

Le besoin en protéines du sportif est à peine plus élevé que pour une personne ne pratiquant pas d'activités physiques. La quantité d'aliments consommée chaque jour par un sportif suffit à couvrir les besoins. L'entraînement régulier est, en revanche, capital pour augmenter sa masse musculaire !

Rien de tel qu'un bon banquet après un entraînement ou une compétition.

FAUX

Un festin bien arrosé n'est jamais recommandé après un effort intense ! Les sportifs, peu importe leur niveau ou leur discipline, doivent toujours se préparer à l'échéance suivante ou à l'entraînement du lendemain. Le premier repas après l'effort doit avant tout garantir une bonne récupération. Idéalement, il se compose de féculents (pâtes, riz, pomme de terre, pain...) pour achever la recharge des réserves en glycogène, d'une ration de viande maigre, de poisson ou d'œufs, pour compléter l'apport protéique nécessaire à la récupération musculaire, et de légumes et fruits riches en vitamines et minéraux. En dessert : un laitage pour reconstituer ses réserves de calcium et un fruit.

Les fruits secs sont particulièrement recommandés après l'effort.

VRAI

Oui, les fruits secs sont de véritables concentrés d'énergie (300 Kcal pour 100 g en moyenne). Ils sont, en outre, riches en minéraux et en oligo-éléments. Ils sont conseillés pour les efforts physiques de longue durée : natation, randonnée, ski de fond, tennis, vélo...

Décision de la FFN : « Mademoiselle Marina Lacroix, titulaire d'une licence de la Fédération Française de Natation, a été soumise à un contrôle antidopage, organisé le 5 décembre 2010 lors des championnats de Franche-Comté d'hiver de natation. Selon un rapport établi le 28 janvier 2011 par le département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage les analyses effectuées ont fait ressortir la présence d'acide-11-nor-delta-9 THC-9 carboxylique, métabolite du tétrahydrocannabinol, principe actif du cannabis, à une concentration estimée à 51 nanogrammes par millilitre. Par une décision du 18 mars 2011, l'Organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la Fédération Française de Natation a décidé d'infliger à Mademoiselle Marina Lacroix, la sanction de l'interdiction de participer pendant six mois aux compétitions et manifestations organisées ou autorisées par la Fédération Française de Natation. »



Aurore Mongel

Elle n'est pas la plus connue de l'équipe de France, mais ce n'est pas la moins influente. A bientôt 30 ans, elle les aura en avril 2012, Aurore Mongel est la doyenne d'un groupe national qui ne cesse de gravir les échelons de la hiérarchie mondiale. Championne d'Europe 2008 du 200 m papillon, sa course fétiche, la Strasbourgeoise a participé à cette éclosion internationale, notamment au sein des relais dont elle est un cadre incontournable. Concentrée sur les Jeux Olympiques de Londres, probablement son ultime challenge, la « kiné » des Bleus a accepté de se confier à *Natation Magazine*. Entretien.

En combinant avec brio carrière sportive et études, Aurore Mongel démontre qu'un double cursus n'a rien d'insurmontable. A condition de s'en donner les moyens et de savoir s'organiser !

(Ph. DDP/Stephane Kempfner)

“ Mon secret ? L'envie, l'envie et l'envie ”

Aurore, à 29 ans, tu es la « doyenne » de l'équipe de France. Quel regard portes-tu sur l'évolution de la natation depuis tes débuts ?

J'ai surtout observé un réel changement au niveau médiatique. La natation est désormais connue du grand public. Cela décomplexe énormément et crée une émulation phénoménale en équipe. La pratique de la natation a également évolué. On le constate notamment au niveau des critères de sélection qui sont de plus en plus stricts et difficiles à satisfaire. La natation française essaie aujourd'hui de tendre vers l'excellence. Les moyens mis en œuvre par les structures d'accueil et la fédération ont également évolué (préparation physique, gestion du mental, régime alimentaire). Nous sommes entourés de spécialistes pour chaque niveau de performance. Il y a encore quelques années, l'entraîneur était le seul maître à bord.

Avec le recul, quel est ton meilleur et ton pire souvenir en natation ?

Le meilleur ? Je dirais ma qualification en 2004 pour les Jeux Olympiques d'Athènes. Le pire ? Il n'y en a pas, j'essaie

depuis toujours de trouver du positif dans mes petites déceptions...

Et quelle place occupe ton titre européen de 2008 sur 200 m papillon ?

Une place à part, c'est sûr ! Disons que c'est le souvenir que je convoque quand je traverse des jours sans...

Depuis 2004, tu n'as manqué aucun rendez-vous international. Quel est ton secret pour te maintenir au plus haut niveau ?

L'envie, l'envie et l'envie... et le travail aussi, bien sûr.

La passion et l'envie sont-elles toujours présentes ?

Toujours, sinon c'est impossible de rester à ce niveau avec mon train de vie.

En effet, tu suis en parallèle des entraînements, des études pour devenir kinésithérapeute. Pas trop difficile à concilier ?

Je mentirais si je disais que c'est facile. C'est toute une organisation. Les journées sont très chargées. Je n'ai pas le temps de m'ennuyer !

Et quels conseils livreras-tu aux jeunes qui rêvent de percer ?

De ne jamais lâcher prise, surtout dans les moments difficiles, car cela finit toujours par payer. J'ai dû attendre d'avoir 24 ans pour être sacrée championne d'Europe en individuel. Et puis, les jeunes ne doivent pas oublier de prendre du plaisir dans ce qu'ils font. C'est aussi une clé importante pour réussir.

En quoi le plaisir est-il moteur de performance ?

Sans plaisir, tu ne fais pas les choses à 100%, donc tu n'es pas dans la réalisation de la performance optimale.

Et toi, qu'est-ce qui te plaît pendant une compétition ?

L'ambiance à la fois conviviale et stressante.

De quoi as-tu besoin avant une course ?

De vérifier si l'élastique de mes lunettes ne va pas lâcher !

À quels signes sens-tu que tu es en forme ?

Selon mes différents entraîneurs, c'est quand je râle !

Et après une compétition, qu'est-ce qui te détasse le plus rapidement ?

Un bain chaud.

Comment te décrirais-tu sur le plan mental ?
Je suis très organisée et têtue.

Quels sont tes points forts ?
Je suis naturellement grande. Je suis très travailleuse, très têtue et très souple.

Dans l'optique des JO de Londres, sur quel axe de travail vas-tu axer la saison à venir ?
Mes coulees sont à travailler. J'effectue un travail différent depuis l'année dernière en musculation pour les améliorer. J'ai notamment travaillé la phase de remontée. Mon ondulation était trop lente et entraînait une trop grosse perte de vitesse. Je renforce donc ma masse musculaire.

Même si le public ne le perçoit pas de la sorte, les nageurs français répètent régulièrement que leur sport est foncièrement collectif. Qu'en penses-tu ?
L'ambiance des relais mais également la bonne humeur lors des rassemblements et compétitions en équipe de France, nous font oublier que nous sommes dans un sport individuel. Nous formons une grande famille, c'est un fait !

Et plus généralement, quel est l'athlète hors natation qui te séduit le plus ?

Novak Djokovic (tennisman, Ndr). Il a beaucoup de charme et c'est un champion qui sait rester humble •

Recueilli par M.-C. P. [avec A. C.]



Stage de reprise – Val d'Isère
26 août au 3 septembre

Retrouvailles réussies

« J'appréhendais un peu car je n'avais pas été en équipe de France depuis près de trois ans et que je vivais carrément en dehors du monde de la natation. »

(Laure Manaudou)

Il y a des signes qui ne trompent pas ! Des signes éloquentes de bonheur, de joie de vivre et de souffrance, aussi. Car si le stage de reprise qui a réuni les nageurs de l'équipe de France à Val d'Isère du 26 août au 3 septembre s'est déroulé dans la bonne humeur, il n'a pas empêché les Bleus de bosser. Dur ? Peut-être pas, puisqu'il ne s'agissait que d'un stage de reprise, mais bosser tout de même, ça oui. **L'endurance d'abord, la résistance ensuite, et la cote de popularité pour finir, auprès d'un public enthousiaste et chaleureux.** Parce que, n'ayons pas peur des mots ou des envolées lyriques un peu excessives, les stars des bassins ne passent plus inaperçues. Loin de là ! Chacune de leur sortie est désormais accompagnée de son lot d'auto-graphes, de hurlements hystériques et de photos souvenirs pas toujours

nettes et cadrées. **Qu'importe, les Bleus d'Alain Bernard, le squalé champion olympique 2008 de l'épreuve reine, de Camille Lacourt, le beau gosse du collectif, et de la révélation amiénoise Jérémy Stravius, plaisent et séduisent.** D'autant que cette année, exceptionnellement, Laure Manaudou, championne olympique et figure de proue incontournable de la discipline, était de la partie. Car depuis l'annonce de son retour, le 26 juin dernier lors de l'Open EDF de natation à Paris, la diva attise les convoitises. **Et si Laure participait aux Jeux Olympiques de Londres ? Et si Laure décrochait une médaille ? En individuel, peu probable, mais en relais ? Rien n'est joué, c'est un euphémisme, mais un premier pas a été franchi à Val d'Isère, station de rêve qui s'était mis en quatre pour accueillir les Bleus dans des conditions optimales.** En rejoignant l'équipe de France sur invitation (au même titre que Mylène Lazare et Giacomo Perez-Dortona), la compagne

de Fred Bousquet a remis un orteil au sein du collectif national, non sans crainte.

« J'appréhendais un peu car je n'avais pas été en équipe de France depuis près de trois ans et que je vivais carrément en dehors du monde de la natation », a confié la grande brune sans détour. « **Je ne savais pas comment Camille (Muffat) Alex (Castel) allaient m'accueillir. En fait, tout s'est bien passé. J'ai l'impression de n'avoir jamais quitté ce groupe.** » Il y a des signes qui ne trompent pas, décidément.

Des signes que le DTN Christian Donzé a toutefois tenu à nuancer, rappelant que « la star, c'est le groupe ». Car depuis les Mondiaux de Shanghai, la France est confronté à un problème de riche, qui n'en est finalement un que là où certain le verront. Avec deux champions olympiques, deux médaillés d'or mondiaux et une foule de champions d'Europe, les Bleus n'ont jamais semblé aussi forts et concurrentiels. Verdict dans moins d'un an aux JO de Londres ! •

Adrien Cadot



A Val d'Isère, les Bleus n'ont pas chômé. Une reprise studieuse avant de retrouver leurs clubs respectifs.

Camille Muffat, Laure Manaudou et Ophélie-Cyrielle Etienne bossent... mais avec le sourire, signe que le retour de la championne olympique 2004 n'a pas plombé l'ambiance.



Entraînement sous le regard des supporters de l'équipe de France.



Camille Lacourt, champion du monde et d'Europe du 100 m dos, en plein effort.



(Photos : andygrant.com)



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

LOUVRE HOTELS GROUP
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
ou
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.

