

# *Magazine* **Natation**

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

## **Insolite**

- **Pourquoi des lunettes**  
page 28

## **Dossier**

- **Le service recherche et développement**  
page 32

## **Découverte**

- **Une journée avec les synchros** page 38

# 2011, l'odyssée bleue

Et si son avenir passait par ce fil

EDF 552 081 317 RICK PARIS / 2008 Paris - Europhoto GAO

L'électricité pour Alli, c'est gagner des heures de lumière et les consacrer à ses études. Parce que l'électricité est essentielle partout dans le monde, nous avons construit au Laos le plus grand barrage hydroélectrique d'Asie du Sud-Est : aujourd'hui, les 1 070 MW de Nam Theun 2 permettent à plus de 4 millions de personnes de bénéficier d'une énergie abondante et sans CO<sub>2</sub>.

edf.com



partenaire officiel

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

# Natation Magazine

www.ffnatation.fr

## Édito



### → A l'ombre de nos victoires

Comme le veut la coutume, le dernier numéro de l'année est l'occasion de vous offrir une rétrospective en images. Un rendez-vous appétissant qu'il convient de savourer pleinement. **Avant de plonger dans le tourbillon 2012 et d'être totalement absorbé par l'échéance olympique, goûtons une dernière fois aux succès de 2011.**

Que retenir ? En premier lieu, les championnats du monde. A Shanghai, les Bleus ont enlevé onze médailles, un record historique, dont les premiers titres masculins de Camille Lacourt et Jérémy Stravius sur 100 m dos. **2011, c'est aussi la première édition de l'Open Make Up For Ever de natation synchronisée, la cinquième édition de l'Open EDF de natation, la Nuit de l'Eau** et nombre de récompenses continentales en plongeon et en eau libre.

Je tiens d'ailleurs à saluer le bronze historique de Matthieu Rosset décroché aux championnats d'Europe de plongeon à Turin (mai 2011). **Après 57 ans de disette, les voltigeurs tricolores renouent avec les podiums ! Et comment occulter le parcours encourageant de l'équipe de France de water-polo ?** Les Français n'ont pas franchi l'écueil macédonien, certes, mais ils nous ont fait vibrer, intensément. Les Jeux Olympiques ne seront pas pour tout de suite, mais ce n'est que partie remise.

Tous ces succès, individuels ou collectifs, n'auraient pas été envisageables sans mobilisation préalable. **Chaque année, tous les acteurs de la Fédération Française de Natation, élus, cadres techniques et salariés, s'engagent pour leur passion, leurs champions.** Voilà pourquoi, nous avons tenu à vous faire découvrir dans ce numéro, le service recherche et développement de la FFN. Voilà pourquoi il nous a également semblé primordial de rendre hommage aux nageuses synchros que nous avons suivi vingt-quatre heures durant. Les victoires de demain se construisent dès à présent !

**Gageons que durant l'année qui s'annonce saura récompenser l'investissement de tous.** A commencer par celui de nos athlètes et des supporters qui ne manquent jamais de les soutenir avec force et vigueur.

Bonne année et bonne lecture !

Francis Luyce,  
Le Président

N°130

## Sommaire



### 22 Rétrospective

#### L'année 2011 en images

Shanghai, les titres mondiaux de Lacourt et Stravius, la première édition de l'Open Make Up For Ever, la cinquième de l'Open EDF à la Croix-Catelan, la Nuit de l'Eau, des championnats de France de natation course à Strasbourg, mais aussi les Euro de plongeon et les succès de l'eau libre, retour en images sur les temps forts de l'année 2011.



### 28 Insolite

#### Pourquoi des lunettes ?

Pour les sportifs de haut niveau, les lunettes sont aussi évidentes, sinon plus, que le bonnet à l'effigie d'un club ou d'une nation. Pourquoi ? Qu'apportent-elles de plus ? Sont-elles obligatoires ? Lesquelles choisir ? Petit tour d'horizon d'une question banale, certes, mais qui n'en finit plus de faire réagir.



### 32 Dossier

#### Le service recherche et développement de la Fédération

Depuis 1999, le service recherche et développement de la FFN encadre les performances des nageurs tricolores. Virages, départs, nutrition, récupération, toutes les facettes du haut niveau sont scrupuleusement décryptées, analysées et transmises aux entraîneurs. Immersion dans les coulisses d'un service dédié à la performance.

### Et aussi...

- 04 Brèves
- 08 Le chiffre du mois
- 08 Agenda
- 09 A Lire
- 09 Menu d'entraînement
- 10 Rencontre - Nicola Keegan
- 12 Histoires d'eau
- 14 Actu - L'Open Make Up For Ever
- 16 Actu - La préparation athlétique au format DVD
- 21 Actu - Les Jeux motivent les anciens
- 38 Découverte - Une journée avec les nageuses synchro
- 42 Nouveauté - U-Moov, la natation hors de l'eau
- 43 Mon club - Club Aquatique du Bassin Lédonien 39
- 44 Conseils - Idées fausses et vraies méprises
- 45 Ecol'eau - Naturéo, quand plaisir rime avec écologie
- 46 Hors lignes - Christophe Lebon
- 48 Vie fédérale - Les poloïstes ratent la dernière marche
- 50 BD - Phil, hémophile

Natation Magazine n°130 (novembre-décembre 2011) • Edité 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 Laure Dansart, Rémi Chevrot, Philippe Hellard, Celia Delgado Luengo, Pierre Lejeune, Christos Pappardopoulos, Raymond Demarie • Comité de rédaction Louis-Frédéric Doyez, David Rouger, Christian Donzé et la Direction technique Nationale • Photographies Agence DPP • 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

## → Phelps a la forme !

Il ne s'en cache plus ! Après des mois de réforme, l'Américain Michael Phelps semble avoir renoué avec une condition physique digne de ce nom. « Je suis dans une forme que je n'ai plus connue depuis 2008. D'ici Londres, chaque meeting va m'aider à préparer les Jeux. C'est difficile de comparer aux Mondiaux de Melbourne en 2007 (où il avait obtenu sept titres, Ndrl), peut-être la meilleure compétition de ma vie. Il y a des changements physiologiquement, mais depuis quelques semaines, je réalise des choses que je n'avais pas faites depuis des années. Par ailleurs, je suis plus excité et plus détendu qu'en 2007. »

## → Carnet rose : bienvenue à Eleya

Hanna Shcherba, ex-sprinteuse de l'équipe de France, et son compagnon, Yann Jacquier, ont eu l'immense joie d'accueillir le 18 octobre dernier leur premier enfant, Eleya. Le bébé et la maman se portent bien. Toute la rédaction de *Natation Magazine* leur adresse des vœux de bonheur et de prospérité.

## → Le chiffre : 3 000

Inscrits au calendrier sportif de la FFN depuis 1970, les championnats de France Interclubs se sont disputés les 5 et 6 novembre derniers sur tout le territoire métropolitain et dans les DOM TOM. Au total, ce ne sont pas moins de 3 000 équipes qui se sont affrontées. Preuve que la natation tricolore se porte décidément bien !

## → Insolite

Un homme d'affaires sud-africain, qui nage dans les eaux glacées autour du monde à ses heures perdues, a été élevé au rang de « Super Héros » dans une série documentaire de télévision diffusée à travers le monde. Les producteurs de la série, qui recherchent des individus dotés de capacités physiques ou mentales extraordinaires, ont découvert les exploits de Ram Barkai sur Internet et l'ont invité à jouer les héros dans l'un de leurs épisodes. Barkai, Directeur général d'un groupe de services financiers et fondateur de l'Association internationale de natation en eaux glacées, détient le record mondial Guinness de natation dans les eaux glacées de l'Antarctique Sud.

## → Water-polo :

**Coupe de France féminine**  
Fin octobre, les filles de l'Olympic Nice Natation se sont adjugé la Coupe de France féminine face à leurs homologues Nancéennes. Au terme d'une rencontre très serrée, les Niçoises l'ont emporté 5-4 (1-2, 1-1, 2-1, 1-0). Nancy termine donc deuxième de cette compétition, tandis que Lille et Bordeaux se classent respectivement troisième et quatrième.



## VIMEO : inauguration en grande pompe

Le jeudi 6 octobre, Bernard Davergne, Président de la Communauté de Communes du Vimeu Industriel (CCVI), Christian Manable, Président du Conseil Général de la Somme, Nicolas Dumont, Vice-Président du Conseil Régional de Picardie, Philippe Dieudonné, Sous-Préfet d'Abbeville, et Francis Luyce, président de la Fédération Française de Natation, ont inauguré le Centre Aquatique Vimeo (au cœur du Vimeu, en Picardie). Un équipement qui dispose d'un bassin sportif de 25 mètres, d'un espace ludique pour les familles et d'une pataugeoire pour les plus petits. Pour l'occasion, le champion du monde Jérémy Stravius était présent. L'Amiénois s'est plié avec sa gentillesse coutumière au jeu des demandes d'autographes, avant que Francis Luyce ne lui remette la médaille d'or de la FFN (photo).

## Franklin n'a rien d'une tortue



## Lifeinsport : le « FACEBOOK du sport »

Attention, révolution ! **Lifeinsport**, nouveau venu sur le marché fleurissant mais concurrentiel des réseaux sociaux, débarquera prochainement sur vos écrans. Depuis le succès fulgurant de Facebook et de son jeune créateur Mark Zuckerberg, les réseaux sociaux ont le vent en poupe. Pas étonnant donc que Pierre Roger, dossiste de l'équipe de France de natation, se soit lancé dans un projet similaire. Le nageur a, en effet, imaginé un réseau social destiné aux clubs sportifs, acteurs économiques, sportifs de haut niveau, journalistes, agents, sponsors, amoureux du sport anonymes et champions médiatisés. L'occasion de communiquer, d'échanger, de dialoguer, mais aussi de développer son image, de se faire connaître en France, en Europe, comme à l'autre bout de la planète ! Plus d'infos sur [www.lifeinsport.net](http://www.lifeinsport.net).

**lifeinSport**  
Les coulisses du sport !

### Le saviez-vous ?

*Fashion Baby*, c'est le nom de la première ligne de vêtements pour enfants signée Laure Manaudou. La championne de natation, maman d'une petite Manon d'un an et demi, a imaginé des modèles sportswear sobres aux couleurs tendres et aux matières douces pour les filles de 6 à 23 mois. Sans surprise, la compagne de Fred Bousquet propose également des tee-shirts avec des imprimés représentant des poissons ou des bébés nageurs. Niveau tarif, comptez entre 14 et 40 euros par vêtement.

Melissa Franklin continue de faire parler d'elle ! Quatre mois après avoir conquis cinq médailles aux championnats du monde de Shanghai, dont trois en or sur 200 m dos, 4x200 m nage libre et 4x100 m 4 nages, l'Américaine de 16 ans a signé son premier record du monde sur 200 m dos, sa distance de prédilection, lors de l'étape berlinoise de la coupe du monde qui s'est disputée en octobre. La jeune nageuse a ôté 15 centièmes de seconde à la marque de la Japonaise Shiho Sakai, réalisée en 2009. En décembre dernier, Melissa Franklin terminait deuxième du 200 m dos des Mondiaux en petit bassin de Dubaï (en 2'02''01), derrière la Française Alexiane Castet (2'01''67). Dix mois plus tard, elle est déjà sans rivale sur la distance. On notera également que le record du monde de l'Américaine est le premier à tomber chez les dames depuis l'interdiction des combinaisons, le 1<sup>er</sup> janvier 2010.

# Natation Magazine

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

Nom

Prénom  Age

Adresse

Ville

CP  Email

Date

Signature

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

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



## Dopage biologique sous haute surveillance

Les athlètes qui se rendront aux JO de Londres sont avertis : « Ce seront les Jeux les plus risqués pour les tricheurs ». Le professeur de médecine, David Cowan, de l'Imperial College de Londres, est en croisade contre le dopage. Selon lui, le CIO disposera en 2012 d'une nouvelle batterie de tests biologiques qui devraient permettre de surveiller de très près les tests des athlètes engagés. Deux techniques très répandues dans le monde sportif vont faire l'objet d'une surveillance particulière : les procédés d'oxygénation artificielle du sang et l'usage d'hormones de croissance et des produits masquants associés qui rendent cette molécule invisible. Pour éviter toute contestation, les scientifiques proposent d'établir un « passeport biologique » pour chaque athlète. Pour l'heure, l'idée a été approuvée par l'Agence Mondiale Antidopage, mais pas encore par les instances du CIO.

## Pas de pitié pour les « streakers »

Comme tous les quatre ans, on ne vous apprend rien, les meilleurs athlètes de la planète vont s'affronter aux Jeux Olympiques. Mais si les Jeux demeurent incontestablement le plus grand événement sportif de la planète, ils sont aussi l'occasion de mettre en valeur le patrimoine culturel d'une ville ou d'un pays. A Londres, les touristes pourront ainsi s'extasier devant Big Ben, Tower Bridge ou le Palais de Westminster. Ils pourront aussi découvrir le penchant qu'ont les supporters anglais à se déshabiller pendant les rencontres sportives. Le phénomène est bien connu. On les appelle les « streakers ». Le principe est plutôt bon enfant, mais on ne rigole pas avec les Jeux Olympiques. Voilà pourquoi les parlementaires britanniques ont adopté un amendement qui vise à proscrire toute publicité illicite lors des Jeux et ce, notamment sur les corps dénudés des « streakers ». Un précédent fâcheux avait marqué les Jeux d'Athènes, en 2004, lorsqu'un stripteaseur avait surgi dans le plus simple appareil lors d'une compétition de natation avec un slogan publicitaire barrant sa poitrine. Depuis, les télévisions ont pour consigne de ne plus montrer ces « streakers » en pleine action. Quant à ceux ou celles qui se dévêtiraient lors d'une épreuve olympique, il leur en coûtera la bagatelle de 23 000 euros d'amende et une peine de prison.



(Ph. DRP/PL)

## Appel au respect de la trêve olympique

Début octobre, l'Assemblée générale des Nations unies a lancé un appel pour l'observation de la traditionnelle trêve olympique. A l'occasion des Jeux de Londres, l'ONU a exhorté les nations en conflit à déposer les armes comme l'avaient fait, 2 700 ans auparavant, les fondateurs des JO dans la Grèce antique. Dans une résolution soutenue à l'unanimité par les 193 pays membres des Nations unies, l'Assemblée générale a invité tous les pays à observer la trêve olympique pendant les six semaines que dureront les Jeux Olympiques et Paralympiques (du 27 juillet au 9 septembre 2012, Ndlr).



(Ph. Abacal)

## Les Rolling Stones ne joueront pas aux JO

Alors qu'ils sont les « grands-pères » du rock anglais, les Rolling Stones n'ont pas été sollicités pour se produire en live lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux de Londres. Dans une interview récente accordée à la BBC, Mike Jagger a expliqué que le groupe ne comptait de toute façon pas s'y produire : « Est-ce que quelqu'un nous a fait une proposition ? Non, mais Bryan Adams nous a dit après sa prestation aux Jeux Olympiques d'hiver à Vancouver : "Peu importe ce que vous faites, mais ne faites aucune ouverture de Jeux Olympiques". Il faisait si froid et il devait mettre cette tenue bizarre... Mais ça n'arrivera pas à Londres, il ne fera que pleuvoir », a-t-il déclaré. Mais si les Rolling Stones ne devraient pas participer à la cérémonie d'ouverture des JO, Paul McCartney y assurera une prestation aux côtés d'artistes de la nouvelle génération. En revanche, et contrairement aux rumeurs, Ringo Starr, l'autre survivant des Beatles, ne rejoindra pas McCartney sur scène puisqu'il sera en tournée aux Etats-Unis.

## Thorpe joue la prudence

L'ancien champion olympique de natation Ian Thorpe a déclaré, début octobre, qu'il était mentalement prêt « à échouer » aux Jeux Olympiques de Londres, étant donné qu'il dispose d'une très courte période de temps pour s'entraîner depuis qu'il a annoncé son retour à la compétition (février 2011). L'Australien s'est retiré il y a cinq ans, après avoir remporté cinq médailles d'or olympiques, 11 titres mondiaux et établi 13 records du monde. Thorpe, âgé de 29 ans, s'entraîne en Suisse en prévision de son retour olympique. Un retour qu'il envisage sous toutes les coutures. Ainsi, l'Australien a déclaré sur les ondes de la BBC en Suisse qu'il était « à l'aise » avec l'idée qu'il puisse échouer. Thorpe a ajouté qu'il estimait qu'aucun autre athlète n'avait tenté un retour à la compétition dans un si court laps de temps, « probablement trop court ».

## Les JO de Londres seront-ils écologiques ?

C'est ce que le comité d'organisation répète depuis plusieurs mois. Mais concrètement, qu'en est-il dans les faits ? Une centrale énergétique a été construite spécialement pour alimenter le complexe sportif de Stratford et produire 20 à 30% de la totalité de l'énergie nécessaire à partir de biocarburants. Les matériaux durables ont également été utilisés pour la construction des bâtiments et les eaux de pluies sont collectées et réutilisées. Par ailleurs, plus de 2 000 arbres ont été plantés pour permettre la création d'un espace vert qui perdurera après les JO.

## Londres : les transports en question

A huit mois de l'ouverture des Jeux Olympiques, la capitale britannique se bat toujours pour que ses transports soient à la hauteur de l'événement. Une tâche gigantesque dans une ville où les déplacements tiennent souvent du cauchemar. Avec son métro vétuste, des rues engorgées malgré un péage urbain et des gares vétustes, il est vrai que Londres partait de très loin pour faire face aux 8 millions de visiteurs attendus en juillet prochain. « Les experts qui ont travaillé sur le dossier de candidature nous ont beaucoup aidés en pointant dès le départ les transports comme un problème majeur », explique Graham Stephens, directeur de la coordination des JO. « Les transports londoniens vont sortir de tout cela sérieusement régénérés », assure néanmoins ce dernier. En attendant, les Londoniens continuent de souffrir, victimes des fermetures incessantes de lignes de métro pour cause de travaux inachevés ou de pannes à répétition.

(Ph. D.R.)



(Ph. P. H. H. H. H.)

## Donzé croit en Manaudou

Vous le savez certainement (comment pourrait-il en être autrement ?), Laure Manaudou est de retour ! Après trois ans de retraite, au cours desquelles elle a notamment donné naissance à une petite Manon (avril 2010), Laure Manaudou, championne olympique du 400 m nage libre en 2004, a choisi de revenir au plus haut niveau avec la ferme intention de s'aligner aux JO de Londres. Pour l'heure, rien n'est acquis. Mais après avoir repris l'entraînement en septembre 2010, la grande brune s'est brillamment illustrée à Athens (Etats-Unis) pour sa première compétition officielle. En août dernier, la compagne de Fred Bousquet a réalisé un nouveau pas déterminant en rejoignant l'équipe de France en stage à Val d'Isère (cf. photo avec Mélanie Henique et Alexianne Castel). C'est là que le DTN Christian Donzé a pu mesurer la détermination et l'envie de l'ancienne effigie de la natation tricolore. « Pour avoir suivi Laure pendant neuf jours, elle s'est intégrée parfaitement dans le groupe, elle a apporté dans l'échange avec les jeunes », a commenté le directeur technique national, qui croit aux capacités de la nageuse : « Elle se positionne comme une concurrente pour aller chercher le sésame olympique et sans doute mieux que ça ». En attendant, la triple championne du monde, s'entraîne à Auburn (Etats-Unis), sous la houlette de Brett Hawke.

## → A découvrir !

Dans la lignée du livre de François Oppenheim traitant de l'histoire de la natation mondiale et française, Jacques Meslier, ex-international sélectionné aux JO de Rome en water-polo, a aiguisé sa plume pour conter la saga des nageurs tricolores aux échéances internationales majeures de 1947 à 2010 sous l'intitulé *La natation française dans le concert des nations*. Préfacé par Francis Luyce, président de la FFN, coédité par la FFN et l'AIFN, cet ouvrage est indispensable pour tous les passionnés de notre discipline. Commandez-le dès à présent sur le site [lulu.com](http://lulu.com).

## → Gilot, citoyen d'honneur

Le sprinter Fabien Gilot, vice-champion du monde avec le relais 4x200 m nage libre à Shanghai, a été élevé au rang de citoyen d'honneur de la ville de Denain, où il a vu le jour le 27 avril 1984. Le « gamin du faubourg Duchateau », licencié au CN Marseille, a profité de l'occasion pour détailler avec humilité son ascension au firmament de la natation et expliqué qu'il fera tout pour décrocher l'or aux Jeux de Londres. « Si tu ne sais pas où tu vas, n'oublie jamais d'où tu viens », a-t-il professé.

## → Phelps se préserve

Que ceux qui doutent de sa motivation se rassurent, Michael Phelps est bel et bien concentré sur les JO de Londres. C'est d'ailleurs dans cette perspective, qu'il a annoncé, début novembre, son forfait pour le match exhibition en petit bassin opposant les Etats-Unis à une sélection européenne en décembre prochain à Atlanta (Géorgie). Le nageur américain, 14 titres olympiques au compteur, souhaite avant tout se concentrer sur son programme personnel de préparation pour les Jeux Olympiques de Londres.

## → Maîtres : Mondiaux 2012 à Riccione

La 14<sup>e</sup> édition des championnats du monde des maîtres 2012 (natation course, eau libre, plongeon, natation synchronisée, water-polo) se tiendra, du dimanche 3 au dimanche 17 juin 2012, à Riccione (Italie). Programme, grille de qualification et informations diverses sont disponibles dès à présent sur le site de la FFN : [www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr).

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

## → Le Chiffre du mois

13

Comme le nombre, en millions, de Français qui nagent occasionnellement. **Ce qui place la natation au deuxième rang des activités physiques des Français derrière la marche à pied.** Pourtant, la France ne recense que 4 135 piscines, soit un bassin pour 10 000 habitants. C'est peu ! Et si parmi ses 13 millions de nageurs occasionnels près de 300 000 sont licenciés à la Fédération Française de Natation, l'essentiel des pratiquants s'adonnent librement aux plaisirs aquatiques. Et à ce petit jeu-là, les stars tricolores, aussi bien télévisuelles que politiques, ne sont pas les dernières à piquer une tête. Ainsi, Michel Drucker, animateur vedette sur France Télévisions, nage deux heures et demie par semaine dans le grand bassin du Racing. Il a plongé il y a quinze ans sur les conseils du comédien Jean Piat, et a converti à son tour Monica Bellucci, Valérie Bruni-Tedeschi ou Julien Clerc. « La natation m'a sauvé la vie », ose-t-il. « Elle a prolongé ma carrière télévisuelle de plusieurs années. » Autre nageur vedette : Alain Juppé. Le ministre des Affaires étrangères aligne les longueurs dès que son agenda lui en offre l'occasion. Au même titre que Christine Lagarde, directrice générale du FMI et ancienne nageuse synchro, qui continue de nager régulièrement. « C'est non seulement bon pour la santé, mais c'est aussi un excellent moyen de se vider la tête », nous avait-elle confié il y a deux ans alors qu'elle était ministre de l'économie.



Ph. F. F. F.

A. C.

## AGENDA

## 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)

**Nat' synchro :** Championnats de France d'hiver Élite espoirs, juniors et seniors

## 16-18 décembre

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

## 16-29 janvier

**Water-polo :** Championnats d'Europe, Eindhoven (Pays-Bas)

## 20-21 janvier

**Nat' course :** Meeting international FFN 2012, Nancy (Meurthe-et-Moselle)

## 26-28 janvier

**Nat' synchro :** Open Make Up For Ever, Montreuil

## 28-29 janvier

**Maîtres :** Meeting national interclubs, Chalons-sur-Saône (Saône-et-Loire)

## 3-5 février

**Plongeon :** Coupe de France aux 1 m, 3 m et 10 m juniors et seniors, Rennes (Ille-et-Vilaine)

**Plongeon :** Championnats de France d'hiver des jeunes aux 1 m et 3 m, Rennes (Ille-et-Vilaine)

## 8-11 mars

**Maîtres :** Championnats de France en bassin de 25 m, Angers (Maine-et-Loire)

## 9-11 mars

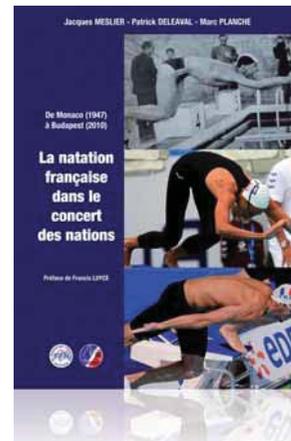
**Nat' course :** Championnats de nationale 2, Béthune (Pas-de-Calais)

## 18-25 mars

**Nat' course :** Championnats de France élite (50 m), Dunkerque (Nord)

29 mars-1<sup>er</sup> avril

**Nat' course :** Championnats de France des jeunes (14-20 ans), Saint-Raphaël (Var)



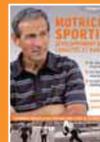
## Et aussi...



## MEURTRE AUX JEUX OLYMPIQUES

Violaine Vanoyeke  
Labyrinthes (LE MASQUE)  
286 pages, 7,50 €

Avec cet ouvrage, Violaine Vanoyeke nous entraîne dans une plongée au cœur de la Grèce antique et de l'Égypte du III<sup>e</sup> siècle avant JC via les Jeux Olympiques. L'occasion de découvrir les premiers pas du professionnalisme sportif, les régimes dangereux pour les athlètes, les tricheries, l'influence des politiques et des cités puissantes, le dopage, ainsi que l'aura des Jeux et les avantages qu'en retirent les vainqueurs.



## MOTRICITÉ SPORTIVE. DÉVELOPPEMENT DES CAPACITÉS ET HABILITÉS

Jacques Piasenta  
Editions Amphora ([www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr))  
224 pages, 32,50 €

Avec ce livre Jacques Piasenta, réputé pour son sens de la pédagogie, met au service des athlètes, quel que soit leur discipline, leur âge et leur niveau, des outils indispensables pour développer leurs capacités et habilités motrices. L'auteur propose notamment 50 séances, faciles à mettre en place, permettant de travailler spécifiquement les différentes aptitudes telles que la qualité des appuis, la vitesse, l'explosivité ou l'endurance.



APNEA  
Fred Buyle  
Editions Catapac  
24,50 €

Apnea, c'est le premier recueil de photos d'apnée ! Rien que ça. Toutes les prises de vue ont été effectuées en apnée par Fred Buyle, entre la surface et jusqu'à 60 mètres de profondeur. L'auteur, un professionnel de l'apnée, s'est imposé des contraintes de principe : les images sont capturées en lumière naturelle et aucun élément n'est enlevé, déplacé ou modifié, afin de refléter précisément les scènes vécues sous la surface. Le moins que l'on puisse dire c'est que le résultat est saisissant !

## Menu d'entraînement

400 m (25 m nage libre + 25 m d'une autre nage au choix) en veillant particulièrement au travail de coordination

8x50 m avec Pull-boy [récupération 20 secondes]

600 m planche + palmes (25 m papillon + 25 m dos + 25 m nage libre + 50 m papillon + 50 m dos + 50 m nage libre)

Avec palmes 400 m nage libre + 40 secondes de récupération + 300 m nage libre + 30 secondes de récupération + 200 m nage libre + 20 secondes de récupération + 100 m nage libre (le tout sur une intensité de plus en plus élevée)

200 m de récupération (nage au choix)

Total = 2 600 mètres

Ph. DP/Éditions Kempire/edf



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. F. F.



[P. D.R.]

## “ Les nageurs sont fous ”

*Nageuse occasionnelle, Nicola Keegan n'en demeure pas moins fascinée et admirative des efforts réalisés par les champions de la discipline. À commencer par Michael Phelps, pour qui elle ne cache pas son admiration !*

Nicola Keegan, contrairement à ce que tout le monde croit, n'est pas une ancienne championne de natation. Elle en connaît pourtant tous les rouages. Son premier roman, *Nage Libre*, nous plonge dans les coulisses des bassins, un univers fait de rigueur et de persévérance. L'héroïne, Philomena, trouvera dans la natation un exutoire à sa vie, trop lourde, son corps, trop grand, sa peine, incommensurable. Rencontre.

**Comment avez-vous eu l'idée d'écrire ce livre et pourquoi avoir fait de votre personnage une nageuse ?**

C'est difficile de répondre à cette question, car mon personnage de nageuse est venu d'une manière assez naturelle. Je voulais donner vie à un personnage qui avait faim, qui en voulait, qui avait envie de faire quelque chose de difficile, de merveilleux. Une quête d'excellence ! Et j'adore l'eau, l'apesanteur, le fait que pour survivre, il ne faut jamais lâcher.

Il faut tirer, respirer, donner tout ce qu'on peut toute seule dans l'eau : une jolie métaphore de l'existence. Et dès que j'ai commencé à faire des recherches, le monde aquatique n'a cessé de me fasciner. Il me semblait magique et triste. Exactement comme la vie.

**Pourquoi ne pas avoir situé l'histoire en Irlande, votre pays natal, ou en Arizona, là où vous avez vécu ?**  
L'Irlande n'a que deux nageuses je

crois, dont une qui boit du whiskey avant de plonger (rires). Et puis j'ai quitté l'Irlande à l'âge de huit ans pour aller vivre à Phoenix (Etats-Unis). Je n'y suis restée que deux ans. Mais

« Nager c'est vivre autrement (...) C'est extrêmement rare, beau et touchant et peut être la seule vraie réponse à la difficulté de la vie. »

c'est dans le Middle West américain que j'ai passé mon adolescence et c'est pourquoi cet univers est toujours très vivant en moi. Je trouvais ça drôle d'écrire sur une nageuse qui venait du centre des Etats-Unis : c'est

tellement plat et froid ! Pas du tout l'atmosphère idéale pour créer une nageuse olympique. L'idée m'a donc beaucoup plu !

**Avez-vous été une nageuse vous-même ?**

J'ai nagé au lycée mais ce n'était vraiment pas spectaculaire ! En revanche, j'aime nager en pleine mer, pendant des heures, depuis toujours, mais je n'ai jamais fait de la compétition sérieusement. Je n'avais pas assez « faim ». Mon frère Emmett avait les qualités d'un champion olympique. Il était excellent sans faire le moindre effort, mais c'était un gros paresseux. Mon autre frère Andrew par contre se donnait corps et âme pour nager mais il n'avait pas cette chose mystérieuse, ce petit truc en plus. Quoi qu'il fasse, il était toujours moyen.

**Et pourquoi la natation et pas le foot, la danse ou le tennis ?**

Pour moi, la piscine c'est la solitude, la respiration profonde, les pensées qui défilent, le bleu calme... Ce n'est pas pour rien que c'est le symbole de la sous-conscience. Le foot, c'est un autre monde avec des codes bien particuliers. Non, définitivement, c'était la natation car les nageurs sont pratiquement invisibles. Ce ne sont pas des « superstars », ou très rarement. Il faut vraiment aimer l'eau. Et puis, me concernant, il faut avoir un caractère qui va avec le sport : être Russe et blonde pour jouer au tennis par exemple ou brune, méchante et maigre pour être danseuse... (Rires)

**Dans une interview, vous vous demandez comment font les nageurs pour s'entraîner cinq ou six heures par jour... Avez-vous trouvé une réponse satisfaisante ?**

Ils sont parfaitement fous les nageurs, je ne vois aucune autre explication ! Peut-être que dans chaque grand champion il y a une petite chose un peu décalée... Une famille « zarbi », un père absent (comme Michael Phelps ou Lance Armstrong, Ndrl), une soif aigüe de gagner, des problèmes de concentration, un non désir de participer au monde adulte d'une manière adulte ! C'est très troublant de constater à quel point les athlètes de haut niveau font une croix sur une vie d'adolescent « normal ».

**Est-ce que vous vous êtes inspirée de ce que connaissez de l'histoire de vrais nageurs ?**

Lorsque j'ai commencé à m'intéresser aux nageurs, j'ai dévoré tout ce qui me passait sous la main : les articles dans les journaux, les livres des médecins,

« Je suis en admiration devant les nageurs et la quantité d'effort qu'ils fournissent. C'est très, très dur, vraiment. Et je trouve que c'est magnifique. »

psychologues, ex-champions, les presque-champions, les non-champions. J'ai regardé les entretiens à la télé. Ce qui m'intéressait, c'était ce qu'ils ne disaient pas. J'ai donc imaginé un personnage qui expliquait tout. Mais j'ai aussi inventé... Ce n'était pas évident. J'ai eu peur quand le livre est sorti aux Etats Unis mais il a été bien accueilli. J'ai eu beaucoup d'entretiens avec des journalistes. Tout le monde pensait que j'étais nageuse ! (rires)

**Nager, qu'est-ce au final pour vous ?**

Je trouve la vie assez difficile, incompréhensible et complètement folle. J'ai l'impression que le monde tourne à l'envers, que les gens sont souvent bizarres et rarement authentiques. Nager, c'est se séparer de ce monde-là. Mais c'est aussi vivre autrement. C'est toujours fascinant pour moi, les gens qui arrivent à faire des choses qu'ils aiment, vraiment, depuis toujours. C'est extrêmement rare, beau et touchant et peut être la seule vraie réponse à la difficulté de la vie.

**On sent chez vous une véritable admiration pour la natation et les nageurs...**

Je suis en admiration devant les nageurs et la quantité d'efforts qu'ils fournissent. C'est très, très dur, vraiment. Et je trouve que c'est magnifique.

**J'imagine donc que vous suivez les compétitions de natation ?**

Oui, j'adore ! Lorsque je regarde les compétitions, ça me touche énormément car je sais combien c'est difficile.

**Avez-vous un nageur favori ?**

Michael Phelps. Il me semble tellement juvénile avec ses énormes bras qui touchent pratiquement le sol, ses millions de dollars, ses petites amies « Miss America », son amour infini pour sa maman, les montagnes de pancakes qu'il mange chaque matin, sa musique hip hop, son « penthouse » appartement, ses histoires de cannabis, son amour-haine pour son coach (Bob Bowman, Ndrl), ses gigantesques oreilles, ses huit médailles d'or... Il me fait rire ! •

Propos recueillis par Laure Dansart



## Nage libre

Nicola Keegan  
Editions de L'Olivier  
470 pages, 23 €

Lorsque ses parents décident de l'emmener, encore nourrisson, à la piscine, ils comprennent bien vite que leur fille, Philomena, possède un talent inné. Et quand la sœur de l'héroïne, Bron, périt d'une longue maladie et que son père, Leonard, disparaît dans un accident d'avion, la graine de championne se réfugie dans l'eau chlorée, loin des tragédies. Rapidement, les exceptionnelles qualités de nageuse de celle qu'on surnomme désormais « Pip » vont attirer l'attention du « supercoach olympique le plus estimé de tous les temps ». Les Jeux Olympiques de Los Angeles se rapprochent à grand pas, tout comme les médailles et une carrière à venir hors du commun, une future reconversion, aussi... Premier roman de Nicola Keegan, *Nage libre* est une emballante tragicomédie sportive qui évoque l'ascension et la chute d'une nageuse surdouée. En dépit de quelques longueurs, l'auteur signe une entrée réussie dans le grand bassin de la littérature anglo-saxonne contemporaine.

A. C.

## La question du mois

Combien de médailles les Bleus vont-ils ramener des JO de Londres ?

A quelques mois des Jeux Olympiques de Londres, risquons-nous au délicat jeu des pronostics ! Après leurs onze médailles récoltées aux championnats du monde de Shanghai (juillet 2011), les nageurs de l'équipe de France ont-ils les moyens de rééditer leur exploit l'été prochain dans la capitale britannique ? Faites-vous Jeux !

**Christian H.** : « A mon avis, ce sera beaucoup plus dur. Les Jeux, c'est la marche au-dessus quand même. Et si notre équipe de France a de vrais atouts, elle aura du mal à concurrencer les Américains, les Australiens ou les Chinois qui m'ont fait une grosse impression à Shanghai, cet été. »

**Pauline C.** : « Ils feront huit médailles selon moi : Camille Lacourt va gagner le 100 m dos, Jérémy Stravius sera deuxième comme aux championnats d'Europe de Budapest. Je vois aussi le 4x100 m nage libre garçons sur le podium, ainsi que le 4x200 m nage libre masculin. Je pense que Camille Muffat et Yannick Agnel seront aussi médaillés. Par contre, je ne vois aucun sprinter tricolore sur le podium. La concurrence est trop importante. »

**Constance G.** : « Je les vois décrocher six médailles... L'argent du 100 m dos par Lacourt ou Stravius ; le bronze du 100 m nage libre par Bernard (ce serait une belle histoire qu'il y parvienne) ; le bronze de Muffat sur 200 ou 400 m nage libre ; le bronze de Manaudou sur 200 m dos (elle peut le faire) ; l'argent du 4x100 m et le bronze du 4x200 m masculin. »



(ph. J. Pignatelli/Reuters)

**Emma A.** : « Je crois que les Français vont réaliser des Jeux Olympiques incroyables. Ils ont appris à Athènes en 2004 et à Pékin il y a quatre ans. Maintenant, comme ils l'ont montré aux Mondiaux de Shanghai, ils n'ont plus peur de se frotter aux Américains. Je les vois avec dix médailles, peut-être onze ou douze selon les performances des nageurs d'eau libre et du jeune plongeur (Matthieu Rosset, Ndr). »

**Emilie M.** : « Je penche pour quatre médailles et un titre... Camille Lacourt, s'il n'oublie pas de nager cette année, a toutes les chances d'être champion

olympique. Je vois aussi Camille Muffat décrocher le bronze du 200 m nage libre. Sur 400 m ce sera trop dur. Pour moi, Agnel est encore trop tendre. Enfin, il me semble que les relais 4 x 100 et

4x200 m nage libre ont des cartes à jouer pour le podium ! »

**Matthieu J.-T.** : « Huit médailles : Lacourt sur 100 m dos, ex-aequo avec Stravius, Bernard sur 100 m, Muffat sur 200 m, Agnel sur 400 m (comme à Budapest en 2010), Manaudou en dos (mais je ne sais pas encore si ce sera sur 100 ou 200 m dos), Bousquet sur 50 m et le relais 4x100 m nage libre masculin. Je ne crois pas que le 4x200 m hommes soit encore assez mûr pour s'illustrer lors de Jeux Olympiques. »

### ON AIME

La nouvelle Manaudou, armée désormais d'une maturité à toute épreuve ! Car après le stage de reprise à Val d'Isère avec l'équipe de France, où elle tenait à ne pas faire d'ombre aux héros de Shanghai, la triple championne du monde a rappelé début octobre qu'elle avait bel et bien changé, et en bien : « Une femme qui crée un foyer avec un homme qu'elle aime, avec un enfant à élever ne peut pas être la même personne que la jeune femme que j'étais il y a quelques mois encore. Un enfant donne un sens à la vie, il donne aussi de la force. »

### LA DÉCLA

« En mars prochain, je disputerai les championnats de France... Une nouvelle fois à Dunkerque. J'essaierai de boucler la boucle en remportant mon treizième titre consécutif, qui m'enverrait aux JO de Londres, ma dernière grande compétition », a déclaré le brasseur Hugues Duboscq, double médaillé olympique de bronze en 2004 (Athènes) et 2008 (Pékin) et papa d'un petit Léandre depuis le mois de juin dernier.

J'ai testé pour vous...

### Deux kilomètres de natation

C'est un pari stupide, comme tous les paris d'ailleurs. Pour épater la galerie et démontrer à ma chère et tendre que je n'ai rien perdu de mes aptitudes sportives, j'ai accepté de parcourir deux kilomètres de natation. Voilà ce qu'elle m'a demandé. Eh bien allons-y chérie ! Le jour J, j'ai retrouvé deux couples d'amis à la piscine George Hermant (19<sup>e</sup> arrondissement de Paris). Ils seront nos témoins (et mes supporters accessoirement). Et puis je me suis lancé. Bien entendu, je n'ai rien d'un kamikaze, j'ai donc pris soin de démarquer lentement, très lentement même. Pas question de griller mes cartouches d'entrée de jeu. Après 500 mètres de crawl, je me sens frais, plutôt bien dans ma nage. Je veille à rester en ligne, à ne pas trop vriller à chaque passage de bras. Dans la ligne d'eau voisine, mon épouse m'encourage du bout des lèvres. Je serre



(ph. reotail)

les dents. Voilà le premier kilomètre. Pour moi, autant l'avouer, c'est déjà un exploit, mais je continue. J'ai un pari à remporter. Sans m'en rendre compte, j'aborde les derniers 500 mètres. Mais subitement, tout se corse. Mes bras sont lourds, mes jambes me ralentissent et j'ai du mal à reprendre ma respiration. Plus que 200 mètres, mais ça n'en finit pas ! J'ai l'impression de ne plus avancer, de faire du surplace. Je bois la tasse, j'essaie de reprendre mon souffle, mais il y a de l'eau partout. Finalement, je touche le mur des deux kilomètres après 45 minutes d'effort. Ma femme a perdu, mais elle est fière. Qu'elle en profite, je ne suis pas prêt de relever un nouveau challenge avant plusieurs mois.

Pierre Lejeune

# RMC

# N°1

# SUR LE

# SPORT\*

60 H\*  
DE SPORT  
PAR SEMAINE

# RMC

## INFO TALK SPORT

# Confirmer et séduire

Tous les entraîneurs vous le diront : le plus dur ce n'est pas de gagner une fois, mais de confirmer. Voilà le challenge que devra relever l'Open Make Up For Ever ! Après une première édition enthousiasmante en mars 2011, la Fédération Française de Natation, son partenaire Make Up For Ever et la ville de Montreuil ont décidé de

renouveler l'opération du vendredi 26 au dimanche 28 janvier.

L'occasion de célébrer de nouveau la natation synchronisée tout en préparant les échéances de l'année à venir. A commencer, évidemment, par les Jeux Olympiques qui se tiendront à Londres en juillet 2012. « C'est une opportunité rare », abonde Maïté Méjean, 21 ans, membre de l'équipe

de France de natation synchronisée. « Non seulement nous avons la chance de nous produire devant nos supporters, mais c'est aussi le moyen de nous jauger face à des formations de niveau international. » Car comme en 2011, l'Open Make Up For Ever s'est associé au Meeting de Bonn, qui se disputera une semaine avant le rendez-vous parisien de l'autre côté du Rhin, afin d'assurer la présence des meilleures équipes de la planète. L'an passé, déjà, le Stade Nautique Maurice Thorez de Montreuil avait accueilli, entre autres, la Russie, l'Espagne, la Chine et le Japon pour une compétition relevée. « Les filles ne tournent peut-être pas encore à plein régime à cette période de l'année, mais c'est le genre de compétition dans laquelle elles s'investissent pour prendre des repères, évaluer leurs chorégraphies et corriger certains détails techniques », rappelait, l'an passé, Myriam Lignot, médaillée de bronze aux Jeux Olympiques de Sydney en 2000 dans le duo qu'elle formait avec Virginie Dedieu.



Non seulement nous avons la chance de nous produire devant des supporters qui sont venus pour voir de la natation synchronisée, mais c'est aussi le moyen de nous jauger face à des formations de très haut niveau. (Maïté Méjean)



A six mois des Jeux Olympiques de Londres, l'équipe de France de natation synchronisée profitera de l'Open Make Up For Ever pour se jauger face à la concurrence mondiale.

(Ph. FFN/Philippe Prugny)

Une compétition de travail en somme. Pas seulement. « En synchro, tout est histoire de détails », poursuit Virginie Dedieu, triple championne du monde du solo. « Les filles s'entraînent énormément et il est toujours intéressant de prendre part à des épreuves officielles pour entretenir les différentes étapes de progression. Et puis c'est aussi l'occasion de se mettre en situation de compétition. Les nageuses testent leurs ballets, ajustent leurs chorégraphies et travaillent également sur leurs sensations. Elles s'observent aussi beaucoup car la synchro requiert énormément d'expérience. » L'Open Make Up For Ever serait donc une sorte de « répétition grandeur nature », à l'instar de l'Open EDF de natation. Un round d'observation, ou un tremplin vers les joutes mondiales si vous préférez. Pas étonnant, dès lors, que les formations engagées se livrent à plein régime.



Il est toujours intéressant de prendre part à des épreuves officielles. C'est l'occasion de se mettre en situation de compétition. Les nageuses testent leurs ballets, ajustent leurs chorégraphies et travaillent aussi sur les sensations. (Virginie Dedieu)



D'autant, comme le rappelle Myriam Lignot, qu'il est aussi question d'impressionner les juges : « Il est toujours intéressant de marquer l'esprit du jury. Les filles prennent des repères, les juges aussi. Elles ne doivent pas oublier ! Mais ce n'est pas après cette épreuve que la hiérarchie mondiale sera bouleversée. On sait qu'il faut du temps en natation synchronisée pour que les classements évoluent ». « Plus généralement, l'Open Make Up For Ever doit permettre aux filles de se montrer », confirme Virginie Dedieu. Se montrer et séduire donc.

Mais à force de parler de compétition et d'échéance on en oublierait presque que la natation synchronisée est une discipline artistique, esthétique. « Toutes les nageuses savent que l'Open Make Up For Ever est une grande répétition qui doit nous



(Ph. DPP)

## Elles ont dit

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

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

permettre de préparer les Jeux Olympiques, principal objectif de notre saison », reconnaît sans détour Maïté Méjean. « Mais nous tenons également à nager pour nos supporters, à leur montrer ce que nous savons faire et que nous savons surtout bien le faire. » En 2011, près de 2 000 spectateurs avaient pris place dans les gradins du Stade Nautique Maurice Thorez, démontrant que la discipline suscite l'intérêt et l'adhésion d'un public de connaisseurs avertis et exigeants •

Adrien Cadot

## Le programme

**Judi 26 janvier**

Duos Techniques (finale)  
Duos Libres (qualifications)  
Combo (finale)

**Vendredi 27 janvier**

Solos Techniques (finale)  
Solos Libres (finale)  
Duos Libres (finale)

**Samedi 28 janvier**

Équipes Techniques (finale)  
Équipes Libres (finale)

# « Athlète, avant d'être nageur »

Après trois années de gestation, des mois de réflexion, une semaine de tournage, le DVD « Fédération Française de Natation - La préparation athlétique » est désormais disponible. Destiné aux entraîneurs et aux préparateurs physiques, cet outil d'éducation et de formation doit permettre aux nageurs d'enrichir et de compléter leur démarche de performance. Interview croisée en compagnie de Christian Donzé, le directeur technique national, et Christophe Cozzolino, kiné des équipes de France en charge du projet.

**Tout d'abord, pourquoi intituler ce DVD « Fédération Française de Natation - La préparation athlétique » et pas la préparation physique ?**

**Christian Donzé :** Parce qu'avant d'être un nageur, il faut être un athlète !

**Christophe Cozzolino :** L'idée première, celle qui a servi de fil conducteur tout au long de ce projet, c'est que la préparation athlétique doit être au service de l'athlète et de son entraîneur... La préparation athlétique n'est pas une fin en soi, mais un moyen, presque incontournable désormais, de progresser et d'améliorer ses qualités aquatiques. **C. D. :** La préparation athlétique vise à renforcer les aptitudes spécifiques du nageur. Elle doit permettre d'optimiser les qualités d'un athlète dans l'eau. Voilà pourquoi je dis qu'il faut être un athlète avant d'être un nageur et voilà pourquoi nous avons intitulé ce DVD : « Fédération Française de Natation - La préparation athlétique ».

**Vous parlez de fil conducteur, qu'en est-il de l'objectif recherché ?**

**C. C. :** Nous sommes partis d'un constat simple : la préparation athlétique des jeunes (et notamment celle des pré-pubères de 11-13 ans) n'est ni suffisante ni satisfaisante. Aujourd'hui,



comme on l'entend parfois, les adolescents préfèrent jouer à des jeux vidéo plutôt que de s'entraîner ou, plus simplement, de s'adonner à des activités physiques. Forcément, leurs aptitudes physiques en souffrent ! Nous avons donc entamé une réflexion autour de la préparation athlétique, axée notamment sur l'éducation et la formation des jeunes athlètes.

**C. D. :** Ce DVD doit être vu comme un complément à ce qui peut être fait en éducation physique à l'école, pas pour la concurrencer. C'est donc une forme d'éducation physique athlétique tournée vers la performance. Il est également important de préciser que si la préparation athlétique des jeunes n'est pas satisfaisante, celle des seniors n'a rien d'une évidence non plus.

**Pourtant, on entend souvent les nageurs de l'équipe de France parler de leur préparation physique ou athlétique.**

**C. D. :** Aujourd'hui, la dimension

athlétique chez les entraîneurs et les nageurs de l'équipe de France est pleinement intégrée, la préparation physique fait partie intégrante de l'entraînement. En ce domaine, quelques structures disposent aussi d'un préparateur physique, mais il faut savoir que cela reste encore un phénomène marginal, presque propre uniquement au haut niveau. Or, il ne faut pas que cela soit exclusif à l'élite. D'où l'idée essentielle qu'avant d'être un nageur, et de s'adonner à un entraînement quotidien et rigoureux, il est capital d'être un athlète.

**Comment s'est déroulé le tournage ?**

**C. C. :** Pour la petite histoire, cette aventure a commencé en 2009, lorsque Christian m'a demandé de réfléchir, avec les différents préparateurs physiques de l'équipe de France, à la manière d'intégrer la préparation athlétique au sein des différents collectifs nationaux. Au début, nous avons pensé à créer un



site internet, mais finalement, nous avons opté pour un format DVD. Ensuite, au cours de nombreuses réunions, nous avons défini les axes que nous tenions à développer, avant d'entamer la semaine de tournage en mai 2011.

**C. D. :** Parallèlement, nous avons également mis sur pied des stages de reprise pour l'équipe de France, en Corse en 2010 après les championnats d'Europe de Budapest et à Val d'Isère cette année, après les Mondiaux de Shanghai. Stages au cours desquels nous mettons l'accent sur la préparation athlétique.

**C. C. :** Pour être en phase avec notre objectif d'éducation, nous avons aussi organisé des stages avec le collectif féminin et le collectif relève dès 2010. Un stage avec le collectif Horizon Olympique étant programmé en novembre 2011.

**De quelle manière les nageurs et les entraîneurs de l'équipe de France**

« Ce DVD est d'abord et avant tout un outil d'information et de formation pour éduquer et communiquer sur cette notion de préparation athlétique dans une optique de performance. Il est donc destiné aux entraîneurs et aux préparateurs physiques. »  
(Christian Donzé)

**ont-ils accueilli ces stages et plus globalement cette action autour de la préparation athlétique ?**

**C. C. :** Les stages ont été très bien accueillis... Les nageurs en redemandent (sourire). Certains comme Fred (Bousquet), considèrent même que cela devrait être systématique ! Quant

*Sous le regard de Christophe Cozzolino, kiné de l'équipe de France et responsable du projet de DVD « Fédération Française de Natation. La préparation athlétique », Ophélie-Cyrielle Etienne, Laure Manaudou et Camille Muffat préparent la saison qui doit les conduire aux JO de Londres à l'occasion du stage de reprise organisé par la DTN à Val d'Isère en août dernier.*

à notre action autour de la préparation athlétique, elle n'est pas innovante. Tous les entraîneurs sont convaincus de l'importance du travail « à sec », c'est une évidence. Ils disposent dans leur club de préparateur physique. La nouveauté, c'est cet aspect de notre discipline est désormais clairement organisé.

**C. D. :** A ce sujet, il est d'ailleurs intéressant de noter que l'INSEP attend la sortie de notre DVD car cet outil va s'avérer utile pour bien des disciplines, pas seulement la natation. Avec ce DVD, nous affichons notre savoir-faire, notre souci du détail dans la performance et notre volonté de continuer à progresser.

**A quel public le destinez-vous ?**

**C. D. :** Ce DVD est d'abord et avant tout un outil d'information et de formation pour éduquer et communiquer sur cette notion de préparation athlétique dans une démarche de performance. Il est donc destiné aux entraîneurs et aux préparateurs physiques. Mais le DVD s'inscrit également dans un programme plus vaste. C'est une manière pour la Fédération de faire passer un message sur l'importance de la préparation athlétique !

**C. C. :** Encore une fois, je tiens vraiment à rappeler que ce DVD est au service de l'entraîneur ou du préparateur physique. C'est un outil qui doit les aider à organiser et encadrer la préparation athlétique de leurs nageurs. Il n'y a aucune obligation de suivre point par point ce que nous développons, mais c'est une manière de les aiguiller et surtout de leur faire prendre conscience du poids déterminant de ce travail dans la performance. Et ceci dans toutes nos disciplines.

**N'est-il pas étonnant de développer un tel outil « seulement » en 2011 ?**

**C. C. :** La préparation physique ou athlétique ne date pas de cette année. Cela fait déjà un certain temps que la natation française s'est sérieusement penchée sur le sujet. Aujourd'hui, la différence repose sur notre volonté d'organiser cette préparation athlétique afin que tous les entraîneurs et préparateurs physiques disposent d'outils de base pour former leurs athlètes.

**C. D. :** Il faut savoir aussi que si ce DVD ne sort que maintenant c'est

(suite page 18)



(Ph. F. N. Philippe / Progeny)  
Alain Bernard et Boris Steimetz, tous deux sprinters au CN Antibes, en plein échauffement « à sec » lors de l'édition 2011 de l'Open EDF de natation à Paris.

parce que dans l'imaginaire des gens, on est longtemps resté sur l'idée qu'un nageur ça nage et qu'un athlète ça court. Or, on s'aperçoit qu'un athlète peut également s'entraîner dans l'eau pour développer ses qualités et qu'un nageur peut aussi travailler « à sec » pour renforcer son potentiel physique et améliorer sa performance. Je pense aussi que la perception de la musculation a changé ces dernières années, notamment chez les filles. L'image des nageuses est-allemandes hyper baraquées n'est plus d'actualité. Aujourd'hui, une nageuse athlétique, c'est une nageuse musclée, sans excès, puissante mais sans dénaturer sa féminité. Un corps fort commande, un corps faible est commandé !

**C. C. :** Mais il faut bien admettre qu'il y a encore des résistances. En synchro, par exemple, discipline artistique par excellence, tout le monde ne comprend pas que les nageuses doivent s'astreindre à une préparation athlétique. Pourtant, ce sport est devenu très physique. Pendant un ballet, les nageuses synchro multiplient les apnées, les portés tout en souriant et en veillant à parfaitement se positionner pour ne pas pénaliser la prestation collective.

Il est presque inconcevable d'aborder la natation ou un autre sport dans une optique de performance sans disposer de connaissances ou de méthodes rigoureuses sur la préparation athlétique, la musculation ou la nutrition.

(Christophe Cozzolino)

Peut-être aussi qu'une démarche aussi globale n'avait jamais encore été élaborée. Dans le DVD, il est bien évidemment question de préparation athlétique, mais aussi de cardio, de physio et de musculation...

**C. D. :** (Il coupe) Et de nutrition... Nous avons effectivement élargi notre réflexion à bien des domaines qui, une fois encore, complètent le travail dans l'eau et participent à la performance. Il y a donc la préparation athlétique en elle-même, mais tous les secteurs qui s'y rattachent !

**C. C. :** Actuellement, il est presque inconcevable d'aborder la natation ou un autre sport dans une optique de performance sans disposer de connaissances ou de méthodes rigoureuses sur la préparation athlétique, la musculation ou la nutrition, par exemple. Il est effectivement essentiel d'adopter une démarche globale ! Mais je tiens à souligner que c'était déjà le cas auparavant. Ce DVD ne révolutionne rien, il permet, à mon sens, de fixer des grands principes et de donner des clés aux managers de la performance !

Votre démarche semble enfin animée d'un profond souci pédagogique.

**C. D. :** Tout à fait, ce fut un axe fondamental de notre réflexion ! Nous avons accordé un soin particulier à la terminologie : c'est quoi la musculation ? la préparation physique ? la préparation athlétique ?, mais aussi la force max ou l'endurance de force... En créant cet outil de formation nous avons tenu à faire réfléchir les entraîneurs, mais aussi les préparateurs physiques, sur la manière dont ils vont pouvoir organiser ce travail physique avec l'entraînement dans l'eau, le tout dans une démarche de performance.

Recueilli par Adrien Cadot

Jacques MESLIER - Patrick DELEVAL - Marc PLANCHE

De Monaco (1947)  
à Budapest (2010)

## La natation française dans le concert des nations

Préface de Francis LUYCE



**MAKE UP FOR EVER**  
PROFESSIONAL P A R I S

Partenaire Officiel de la Fédération Française de Natation

**AQUA LINER**  
Eyeliner Waterproof Haute Précision  
High Precision Waterproof Eyeliner

**SMOKY LASH**

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

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



IPK (PPF)

Evolution technique oblige, l'Australien Ian Thorpe a échangé sa combinaison contre une bermuda lors de son grand retour à la compétition le 5 novembre à l'occasion de l'étape de coupe du monde à Singapour.

## Au plus haut de nouveau

Il n'y a que les imbéciles qui ne changent pas d'avis. C'est dit ! Le proverbe est peut-être un peu fort, mais l'idée est là. Ils avaient juré qu'on ne les reprendrait plus à s'aligner sur un plot de départ. **Finies les compétitions aux quatre coins du globe, les stages de préparation et les longues heures d'entraînement.** Janet Evans, Ian Thorpe, Michael Klim, Brendan Hansen, Libby Trickett et Laure Manaudou ont tous rangé maillots de bain, lunettes et bonnets au placard.

En 2006, à seulement 24 ans, Ian Thorpe déclarait : « J'ai pris une décision très difficile... J'ai commencé à me regarder non plus seulement comme un nageur, mais aussi comme une personne ». Même son de cloche

chez sa compatriote, Libby Trickett : « **Après réflexion, je sais que je suis prête à m'engager dans une nouvelle étape de ma vie et de ma carrière.** » Place, pensait-on alors, à une nouvelle existence.

Mais voilà, l'odeur alléchante des Jeux Olympiques de Londres a réveillé l'instinct de compétiteur qui sommeille en chacun de ces grands champions. L'envie d'en découdre avec une nouvelle génération d'athlètes mais aussi d'anciens rivaux, est apparue trop forte. « **Ils voient que les nageurs en compétition sont plus vieux qu'à une époque. Tous les sprinteurs ont désormais entre 27 et 32 ans. Beaucoup d'entre eux ont arrêté jeunes, ils se rendent compte aujourd'hui que ceux qui avaient une valeur moindre**

qu'eux ont continué à progresser pour arriver au haut niveau », atteste Michel Rousseau, consultant France Télévisions et vice-champion du monde du 100 m nage libre en 1973.

Peuvent-ils cependant espérer briguer de nouveau les premières places ? Il est sans doute encore trop tôt pour le dire mais cela risque, néanmoins, d'être compliqué. **La natation a énormément évolué depuis leur retrait des bassins tant au niveau technique que technologique. Que vaut Thorpe sans sa fameuse combinaison intégrale et après cinq années loin de son sport ?** Janet Evans, 40 ans et mère de deux enfants, absente depuis les Jeux d'Atlanta en 1996, a repris la compétition au printemps 2011 en battant les records du monde de sa catégorie d'âge sur 400 et 800 m nage libre. Des chronos qui, toutefois, la maintiennent loin, très loin, des têtes d'affiche actuelles de la natation mondiale.

« **Je ne les vois pas gagner à Londres. En revanche, ils peuvent réaliser de belles performances et même aller en finale.** », prédit Michel Rousseau. Dara Torres en est l'exemple parfait. Aux Jeux de Pékin, en 2008, l'Américaine de 40 ans avait décroché trois médailles d'argent. **Les « anciens » nageurs possèdent une qualité propre à tout sportif de haut niveau : la culture de la gagne. « Ils ont l'expérience et savent ce qu'il faut faire pour aborder le très haut niveau »,** abonde Michel Rousseau, champion d'Europe en 1970. Quoiqu'il en soit, le retour d'Evans, Thorpe, Klim, Hansen, Trickett et Manaudou est d'ores et déjà passionnant. Savourons-le ! •

Rémi Chevrot

Je ne les vois pas gagner à Londres. En revanche, ils peuvent réaliser de belles performances et même aller en finale.

(Michel Rousseau)

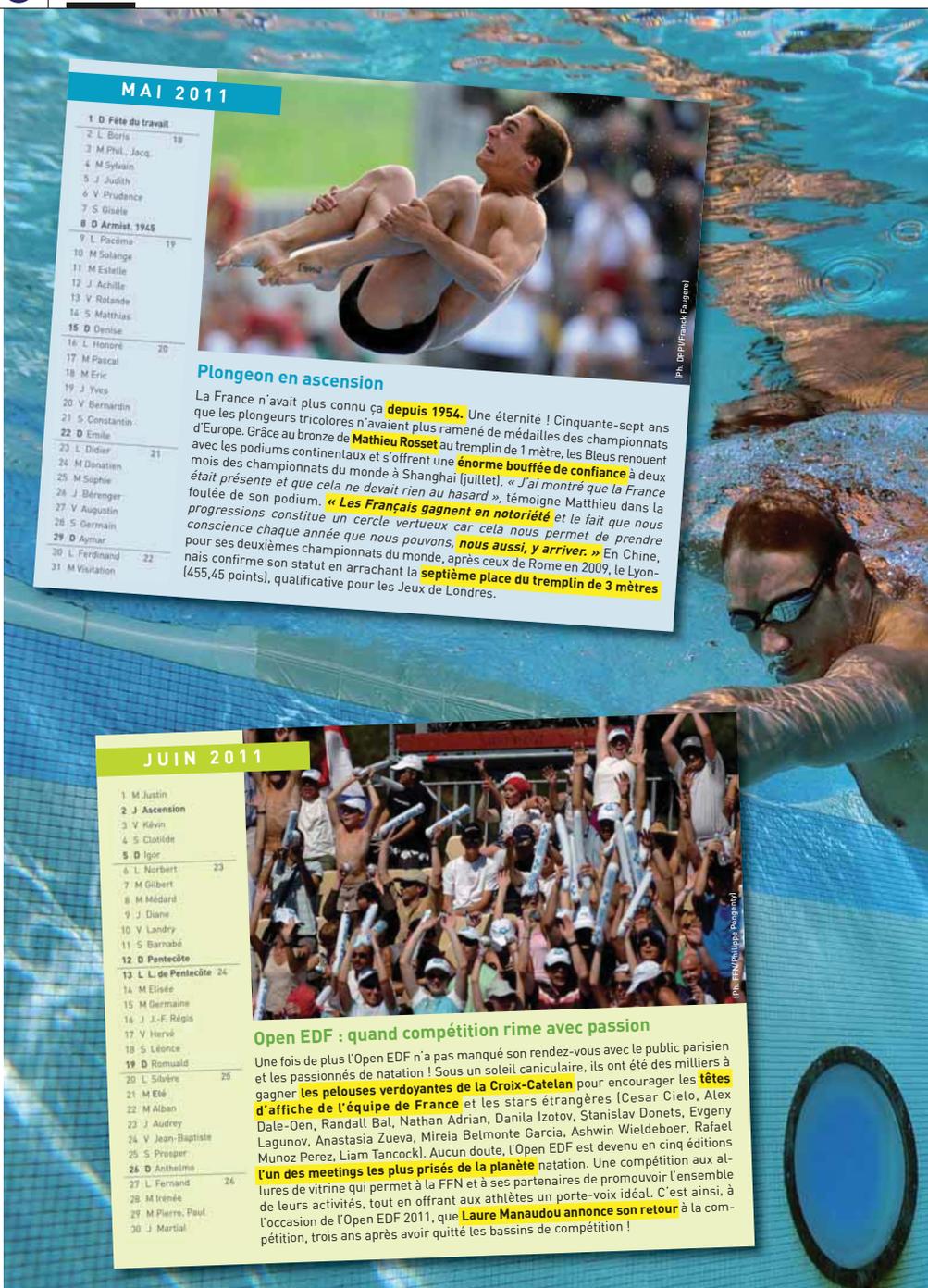
Thorpe n'a pas convaincu

Redevenu le sportif préféré des Australiens au lendemain de l'annonce de son grand retour, en février dernier, Ian Thorpe a soufflé le froid et le chaud pour son grand retour à la compétition le 5 novembre dernier lors de l'étape de coupe du monde à Singapour. En bermuda et délesté d'une bonne dizaine de kilos, le quintuple champion olympique, aujourd'hui âgé de 29 ans, n'a pas franchement affolé les chronos. Si les distances sur lesquelles s'était aligné l'ancien roi du sprint (du 200 m au 800 m) n'entraient pas dans son cadre d'expression naturelle, Thorpe s'est contenté d'une anodine septième place sur 100 m 4 nages et des seules séries du 100 m papillon.

### Le précédent Spitz

Mark Spitz, c'est neuf titres olympiques, dont sept à Munich en 1972, et vingt-six records du monde. Suite à ses exploits dans le bassin allemand, il décide de se retirer à l'âge de 22 ans. **Toutefois, en 1989, l'Américain sort de sa retraite avec l'objectif de se qualifier pour les Jeux de Barcelone programmés en 1992.** Malheureusement, Spitz ne réalisera pas les minimas pour se qualifier. Comme qu'un come-back n'est jamais réussi d'avance.





MAI 2011

- 1 D Fête du travail
- 2 L Boris 18
- 3 M Phil, Jacq.
- 4 M Sylvain
- 5 J Judith
- 6 V Prudence
- 7 S Gisèle
- 8 D Armist. 1945
- 9 L Pacôme 19
- 10 M Solange
- 11 M Estelle
- 12 J Achille
- 13 V Rolande
- 14 S Mathias
- 15 D Denise
- 16 L Honore 20
- 17 M Pascal
- 18 M Eric
- 19 J Yves
- 20 V Bernardin
- 21 S Constantin
- 22 D Emilie
- 23 L Didier 21
- 24 M Danièle
- 25 M Sophie
- 26 J Bérenger
- 27 V Augustin
- 28 S Germain
- 29 D Agmar
- 30 L Ferdinand 22
- 31 M Visitation



Plongeon en ascension

La France n'avait plus connu ça **depuis 1954**. Une éternité ! Cinquante-sept ans que les plongeurs tricolores n'avaient plus ramené de médailles des championnats d'Europe. Grâce au bronze de **Mathieu Rosset** au tremplin de 1 mètre, les Bleus renouent mois des championnats du monde à Shanghai (juillet). « J'ai montré que la France était présente et que cela ne devait rien au hasard », témoigne Mathieu dans la foulée de son podium. « Les Français gagnent en notoriété et le fait que nous progressions chaque année que nous pouvons, nous aussi, y arriver. » En Chine, nais confirme son statut en arrachant la **septième place du tremplin de 3 mètres** (455,45 points), qualificative pour les Jeux de Londres.

JUIN 2011

- 1 M Justin
- 2 J Ascension
- 3 V Kevin
- 4 S Clotilde
- 5 D Igor
- 6 L Norbert 23
- 7 M Gilbert
- 8 M Médard
- 9 J Diane
- 10 V Landry
- 11 S Barnabé
- 12 D Pantelée
- 13 L L de Pentecôte 24
- 14 M Elisée
- 15 M Germaine
- 16 J J-F Régis
- 17 V Hervé
- 18 S Léonce
- 19 D Romuald
- 20 L Silvére 25
- 21 M Elé
- 22 M Alban
- 23 J Audrey
- 24 V Jean-Baptiste
- 25 S Prosper
- 26 D Antheïma
- 27 L Fernand 26
- 28 M Irénée
- 29 M Pierre, Paul
- 30 J Martial



Open EDF : quand compétition rime avec passion

Une fois de plus l'Open EDF n'a pas manqué son rendez-vous avec le public parisien et les passionnés de natation ! Sous un soleil caniculaire, ils ont été des milliers à gagner les **pelouses verdoyantes de la Croix-Catelan** pour encourager les **têtes d'affiche de l'équipe de France** et les stars étrangères (Cesar Cielo, Alex Dale-Oen, Randall Bal, Nathan Adrian, Danila Izotov, Stanislav Donets, Evgeny Lagunov, Anastasia Zueva, Mireia Belmonte Garcia, Ashwin Wiedeboer, Rafael Muñoz Perez, Liam Tancock). Aucun doute, l'Open EDF est devenu en cinq éditions **l'un des meetings les plus prisés de la planète** natation. Une compétition aux allures de vitrine qui permet à la FFN et à ses partenaires de promouvoir l'ensemble de leurs activités, tout en offrant aux athlètes un porte-voix idéal. C'est ainsi, à l'occasion de l'Open EDF 2011, que **Laure Manaudou annonce son retour** à la compétition, trois ans après avoir quitté les bassins de compétition !

JUILLET 2011

- 1 V Thierry
- 2 S Martinien
- 3 D Thomas
- 4 L Florent 27
- 5 M Antoine
- 6 M Mariette
- 7 J Raoul
- 8 V Thibault
- 9 S Amandine
- 10 D Ulrich
- 11 L Benoît 28
- 12 M Olivier
- 13 M Henri, Joël
- 14 J Fête Nationale
- 15 V Donald
- 16 S NO M Carnel
- 17 D Charlotte
- 18 L Frédéric 29
- 19 M Arsène
- 20 M Marina
- 21 J Victor
- 22 V Marie-Mad
- 23 S Brigitte
- 24 D Christine
- 25 L Jacques 30
- 26 M Anne, Joachim
- 27 M Nathalie
- 28 J Samson
- 29 V Martha
- 30 S Juliette
- 31 D Ignace de L.



Deux Bleus dans l'Histoire

Mais où les nageurs français vont-ils s'arrêter ? Depuis le **sacre de Laure Manaudou en 2004** à Athènes, rien ne semble entamer la progression tricolore. Six médailles aux Mondiaux de Montréal en 2005, six autres en 2007 à Melbourne et encore six à Budapest Rome en 2009. Et que dire des **21 récompenses continentales** glanées à Budapest en août 2010 ? Rien, ou plutôt tout, puisque c'est fort de cet exploit retentissant que les nageurs de l'équipe de France s'en sont allés épingler **dix nouvelles breloques aux championnats du monde** de Shanghai. Une moisson historique couronnée des titres mondiaux ex-aequo de **Camille Lacourt et Jérémy Stravius** sur 100 m dos [une première depuis la création des Mondiaux en 1973, Ndlr]. Avec ces deux-là, la France tient peut-être le quatrième champion olympique de son histoire !

AOÛT 2011

- 1 L Alphonse 31
- 2 M Julien Eym
- 3 M Lydie
- 4 J J.-M. Vianney
- 5 V Abel
- 6 S Transfiguration
- 7 D Gaëtan
- 8 L Dominique 32
- 9 M Amour
- 10 M Laurent
- 11 J Claire
- 12 V Clarisse
- 13 S Hippolyte
- 14 D Evarad
- 15 L Assomption 33
- 16 M Arnel
- 17 M Myacithe
- 18 J Hélène
- 19 V Jean-Eudes
- 20 S Bernard
- 21 D Christophe
- 22 L Fabrice 34
- 23 M Rose de Lima
- 24 M Barthélémy
- 25 J Louis
- 26 V Natacha
- 27 S Monique
- 28 D Augustin
- 29 L Sabine 35
- 30 M Fiacre
- 31 M Aristide



Laure retrouve les Bleus

L'annonce de son retour, le 26 juin lors de l'**Open EDF de natation à Paris**, a attisé toutes les convoitises. Et si Laure participait aux Jeux Olympiques de Londres ? Et si elle y décrochait une médaille ? En individuel, peu probable, mais en relais ? Rien n'est joué, mais un premier pas a été franchi lors du **stage de reprise de l'équipe de France à Val d'Isère**. En rejoignant l'équipe de France sur invitation (au même titre que Mylène Lazare et Giacomo Perez-Dortona, Ndlr), **Laure Manaudou** 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 », a confié la **compagne de Fred Bousquet**. « Je ne savais pas comment Camille [Muffat], Alex [Castel] allaient m'accueillir. En fait, tout s'est bien passé. J'ai même l'impression de n'avoir jamais quitté ce groupe. »

SEPTEMBRE 2011

- 1 J. Gilles
- 2 V. Ingrid
- 3 S. Grégoire
- 4 D. Rosalie
- 5 L. Raissa 36
- 6 M. Bertrand
- 7 M. Reine
- 8 J. Nativilé
- 9 V. Alain
- 10 S. Indis
- 11 D. Adelphe
- 12 L. Apollinaire 37
- 13 M. Aimé
- 14 M. La Croix
- 15 J. Roland
- 16 V. Edith
- 17 S. Renaud
- 18 D. Nadège
- 19 L. Emilie 38
- 20 M. Davy
- 21 M. Mailhieu
- 22 J. Maurice
- 23 V. Autumnne
- 24 S. Thelie
- 25 D. Hermann
- 26 L. Côme Damien 39

Nouméa accueille les Jeux du Pacifique

C'est une tradition, une fête sportive incontournable, un rendez-vous culturel ! Pour la troisième fois en quarante-huit ans (après les éditions de 1966 et 1987, Ndlr), la Nouvelle-Calédonie a hébergé les **Jeux du Pacifique**. L'occasion pour **Diane Bui-Duyet**, icône du sport néocalédonien, d'embraser la vasque et de lancer la compétition en **présence du président de la République, Nicolas Sarkozy**. L'occasion surtout pour les nageurs néocalédoniens de combler leur public. Et, à ce petit jeu, la polyvalente **Lara Grangeon** (photo) s'est octroyée dix titres sur 100, 200, 400 m et 800 m nage libre, 200 et 400 m 4 nages, 200 m papillon, 100 et 200 m dos et 100 m brasse. Côté garçons, on retiendra notamment les prestations convaincantes de **Thomas Dahlia**, **Hugo Tormento** et **Dylan Lavorel** qui s'est offert la plus vieille meilleure performance française 15 ans sur 100 m dos (59"36).



**LEN Awrad : verdict**  
Le résultat des votes des LEN Award sont tombés le 28 octobre. Sans surprise, l'italienne Federica Pellegrini, double championne du monde sur 200 et 400 m nage libre, empêche la mise chez les femmes avec 62,9% des voix. La nouvelle petite amie de Filippo Magnini devance la Britannique Rebecca Adlington (15,7%) et la Suédoise Therese Alshammar (14,3%). **Chez les hommes, le Norvégien Dale Oen**, champion du monde du 100 m brasse, l'emporte avec 31,9% des suffrages devant les Français Camille Lacourt (28,9%) et Jérémy Stravius (20,3%), champions du monde ex-aequo du 100 m dos. On retiendra également que l'Allemand Thomas Lurz a été désigné meilleur nageur d'eau libre de l'année avec 58,8% des voix et que la nageuse synchro russe Natalia Ishchenko a été primée pour la troisième année consécutive (60,6%).

OCTOBRE 2011

- 1 S. Thic de l'E.
- 2 D. Légar 40
- 3 L. Gérard
- 4 M. Fr. d'Assise
- 5 M. Fleur
- 6 J. Bruno
- 7 V. Serge
- 8 S. Pélagie
- 9 D. Denis
- 10 L. Ghislain 41
- 11 M. Firmin
- 12 M. Wilfried
- 13 J. Gérard
- 14 V. Juste
- 15 S. Thic d'Awila
- 16 D. Edoige
- 17 L. Baudouin 42
- 18 M. Luc
- 19 M. René
- 20 J. Adeline
- 21 V. Céline
- 22 S. Elodie
- 23 D. Jean de C.
- 24 L. Florentin 43
- 25 M. Crépin
- 26 M. Dimitri
- 27 J. Emilie
- 28 V. Jude
- 29 S. Narcisse
- 30 D. Biervenu
- 31 L. Quentin



En route pour Londres !

A moins d'un an des **Jeux Olympiques de Londres**, rien ne doit être laissé au hasard, et surtout pas les **critères de sélection** présentés par le **DTN Christian Donzé** lors de la conférence de presse de rentrée de la FFN. Comme tous les quatre ans, la sélection s'opérera lors des championnats nationaux, disputés à **Dunkerque du 18 au 25 mars 2012**. Cette année, une nouveauté avec un **temps unique** pour les deux prétendants au sésame olympique. Pour résumer, deux nageurs pourront se qualifier par épreuve (en individuel), à condition de terminer dans les deux premiers de la finale à Dunkerque en réalisant le temps de qualification olympique. « La philosophie de cette année c'est **faire l'analyse de nos forces** à l'issue de la saison 2011 et montrer que dans les épreuves où nous sommes performants au niveau mondial, il n'y a qu'une seule exigence qui sera demandée en finale des championnats de France », a expliqué le directeur technique national.

NOVEMBRE 2011

- 1 M. Toussaint 44
- 2 M. Défunts
- 3 J. Hubert
- 4 V. Charles
- 5 S. Sylvie
- 6 D. Bertille
- 7 L. Carine
- 8 M. Geoffroy
- 9 M. Théodore
- 10 J. Léon
- 11 V. Armist. 1918
- 12 S. Christian
- 13 D. Brice
- 14 L. Sidoine 44
- 15 M. Albert
- 16 M. Marguerite
- 17 J. Elisabeth
- 18 V. Aude
- 19 S. Tangy
- 20 D. Edmond
- 21 L. Phis. de Marie 47
- 22 M. Cécile
- 23 M. Clément
- 24 J. Flora
- 25 V. Catharine
- 26 S. Delphine
- 27 D. Séverin
- 28 L. Jacq. de la M. 48
- 29 M. Salurnin
- 30 M. André

Les acteurs fédéraux se réunissent à Reims

C'est désormais une échéance capitale qui encadre la progression de la natation française **depuis novembre 1993**. Après Dunkerque, Vichy, Evreux, Orléans et Saint-Malo en 2007, Reims a accueilli le **Congrès National des Clubs** les 11 et 13 novembre dernier. L'occasion pour le président **Francis Luycy** (photo en compagnie de Denis Massegia, Ndlr), les dirigeants de l'instance fédérale, les présidents des comités régionaux et départementaux ainsi que les responsables de clubs d'échanger deux jours durant autour d'ateliers incarnant **les enjeux de demain**. Car le Congrès National des Clubs permet avant tout aux acteurs de la discipline d'établir les grands **axes de développement de l'olympiade 2013-2016** qui s'achèvera aux Jeux de Rio de Janeiro (Brésil). « Le Congrès permet de débattre des orientations et du plan de développement de la Fédération pour les quatre prochaines années », explique Dominique Bahon, secrétaire général de la fédération. « **C'est une échéance stratégique** au cours de laquelle tous les participants échangeront. C'est l'occasion d'émettre des critiques, de faire part de remarques et d'observations pour avancer tous ensemble et élaborer un projet cohérent pour réussir. »

DÉCEMBRE 2011

- 1 J. Florence
- 2 V. Viviane
- 3 S. Fr. Xavier
- 4 D. Barbara
- 5 L. Gérard 49
- 6 M. Nicolas
- 7 M. Ambrose
- 8 J. Im. Concept
- 9 V. Pierre Faurlet
- 10 S. Romaric
- 11 D. Daniel
- 12 L. Jean. F. de C. 50
- 13 M. Lucie
- 14 M. Odile
- 15 J. Ninon
- 16 V. Alice
- 17 S. Gaël
- 18 D. Gaëtan
- 19 L. Urbain 51
- 20 M. Théophile
- 21 M. Niver
- 22 J. Fr. Xavier
- 23 V. Armand
- 24 S. Adèle
- 25 D. Noël
- 26 L. Etienne 52
- 27 M. Jean
- 28 M. Innocent
- 29 J. David
- 30 V. Roger
- 31 S. Sylvestre

Angers en tremplin olympique

Comme en 2008, la ville d'Angers a été désignée pour héberger les **championnats de France en bassin de 25 mètres**. Et si quelques pointures tricolores manquent à l'appel, la compétition angevine est l'occasion de s'étalonner tout en amorçant le décompte olympique. Dans sept mois, l'équipe de France s'alignera aux **Jeux Olympiques de Londres** ! D'ici-là, les Bleus ont un programme chargé, à la hauteur de l'enjeu. Après un stage du collectif olympique à Pretoria (Afrique du Sud), du 27 de décembre au 17 janvier, les Français se retrouveront au **Meeting International de Nancy** (20-21 janvier), avant de disputer les **championnats de France à Dunkerque** (18-25 mars), qualificatifs pour les Jeux. Du 9 au 29 avril, le collectif olympique sera divisé en deux groupes qui participeront à des stages aux Iles Canaries et en Sierra Nevada (Espagne). Fin mai, les Bleus s'envolent pour Anvers, où se dérouleront les **championnats d'Europe**. Comme chaque année, la dernière répétition grandeur nature se tiendra à Paris, à l'occasion de l'Open EDF. Le 18 juillet débute le **stage final de préparation olympique** ouvrant la porte de l'ultime rendez-vous estival : les JO de Londres (ouverture programmée le 27 juillet).



[Ph. Frotal]

# Pourquoi des lunettes ?

Tout a commencé par une question à la piscine. « Tu ne portes pas de lunettes pour nager ? – Bah... non. – Mais comment tu fais ? T'ouvres pas les yeux ? – Si, mais je peux le faire sans ! – Bizarre... » Bizarre ? Qui sont ces originaux qui nagent sans lunettes ? Pour les sportifs de haut niveau, elles sont aussi évidentes, sinon plus, que le bonnet à l'effigie d'un club ou d'une nation. Pourquoi ? Qu'apportent-elles de plus ? Sont-elles obligatoires ? Lesquelles choisir ? Petit tour d'horizon d'une question banale, certes, mais qui n'en finit plus de faire réagir.

Sujet réalisé par Laure Dansart

## 1. A quoi ça sert ?

Après enquête, le constat est assez clair : tout le monde n'en porte pas... Sur 80 personnes interrogées, 68 déclarent porter des lunettes lorsqu'elles vont nager. Deux raisons principales à cela : le chlore et la vision sous l'eau. Myriam et Marine (18 ans) sont « incapables de nager sans lunettes, le chlore pique les yeux ». Porter des lunettes évite l'irritation et de sortir avec les pupilles d'une souris de laboratoire. Voir sous l'eau est aussi un argument essentiel. « Je ne vois rien sans lunettes. Et pour ne pas paniquer, il faut que je sois capable de percevoir le fond du bassin », explique Guillaume (17 ans).

## 2. Une grande famille

Les aficionados des bassins (compétition, clubs ou pratiquant la natation plus de trois fois par semaine) sont unanimes : les lunettes Suédoises surpassent les autres produits. Seul ombre au tableau : il faut s'y habituer. « J'utilisais pas mal de Speedo classiques avant mais la buée arrivait de plus en plus vite, j'ai donc décidé de passer aux lunettes suédoises : deux verres en plastique reliés par une cordelette (recouverte de plastique) et un élastique derrière la tête. Elles coûtent peu chères (à partir de 2,5 euros, Ndlr) et sont résistantes et légères », relate Pierre (35 ans). Pour les nageurs « loisirs », qui recherchent un confort sans prise de tête, les lunettes « entrée de gamme » des grands distributeurs d'articles de sport suffisent. Le plus important étant, évidemment, d'essayer les lunettes avant de passer à la caisse !



[Ph. Frotal]

## 3. Comment les choisir ?

Ce n'est pas toujours évident de s'y retrouver dans la foule de produits, le mieux étant de les essayer et de mettre en avant ses goûts : « Cela fait dix ans que je nage et j'ai toujours acheté mes lunettes sur des coups de cœur, pour leur look ou pour leur prix », explique Yann (30 ans). « J'ai essayé quasiment tous les modèles. J'ai un nez assez fort et le pont entre les deux verres me gênait à chaque fois. » Pas de recette miracle : il faut tester ! Le geste indispensable : appliquer les lunettes sur les yeux sans mettre l'élastique. Si ça fait ventouse et que ça tient tout seul pendant au moins 5 secondes, c'est dans la poche.



[Ph. Frotal]

## 4. Les Suédoises

Ah ! Les Lunettes Suédoises, difficile de les ignorer. Pourtant, elles ne sont pas sans poser certains désagréments. « Lorsque j'en porte en dehors des compétitions, les gens me prennent pour une spécialiste... Les Suédoises, ça fait très vite pro », avoue Erika (19 ans). Porter des Suédoises, c'est un peu comme faire sa musculation torse nu et muscles huilés sur les Champs-Élysées : ça se voit ! Beaucoup de nageurs soulignent également les risques de blessures liées aux Suédoises. « Les lunettes Suédoises peuvent aussi être assez dangereuses. Un coup de pied malencontreux peut faire extrêmement mal. Cela n'arrive pas fréquemment, mais assez pour préconiser de faire attention ou de les réserver pour la compétition », conseille Erika.



[Ph. DP/FRANCIS BAUGER]

## 5. Translucides ou teintés ?

Les verres translucides permettent de très bien voir sous l'eau. Un avantage appréciable dans les bassins surpeuplés. En revanche, dans les piscines extérieures ou en milieu naturel, le soleil risque de vous éblouir. Dans ce cas-là, privilégiez les verres teintés ! La couleur orange aurait des effets apaisants, ainsi que le bleu. Les verres fumés, noirs ou bleu marine sont d'un confort non négligeable en cas de forte lumière. Attention : traitement anti UV ne signifie pas que vous ne serez pas ébloui...



[Ph. Frotal]

## 6. Quelles lunettes pour quelle nage ?

Il n'existe pas de lunettes spécialement conçues pour le papillon ou la brasse. Cependant, certains modèles sont plus adaptés à l'eau libre, notamment les lunettes aux verres antireflets, miroités ou colorés pour se protéger du rayonnement. C'est d'avantage le milieu que la spécialité qui doit orienter votre choix !

## 7. Je suis myope, existe-t-il des lunettes adaptées à ma vue ?

Sur le site Demetz, notamment, vous trouverez des lunettes correctives pour un budget allant de 20 à 60 euros. En cas de doute, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre opticien. Vous pouvez également, si vous portez des lentilles, les garder sous vos lunettes. Mais cela est moins confortable, et si vos lunettes ne sont pas étanches (malgré la lecture de cet article), la sensation oculaire peut se révéler très désagréable.

## Le saviez-vous ?

En allemand (« Schwedenbrille ») ou en anglais (« Swedish Goggles »), les Lunettes Suédoises auraient été créées par un entraîneur suédois, Tommy Malmsten, pour soulager une de ses nageuses ayant la peau du contour de l'œil très sensible et sujette aux allergies. Simples lentilles sans mousse reliées par une cordelette qu'on devait monter soi-même, leur présentation en kit leur valut le nom de « monterbara simglasögon » (lunettes de montage), qui devint logiquement « suédoises », plus prononçable pour le commun des mortels.



## 8. Je peux nager sans lunettes ?

En tout cas, ce n'est pas interdit. Il n'y a pas si longtemps, certains nageurs préféraient s'en passer en compétition. **D'abord parce que les lunettes n'étaient pas d'une aussi bonne qualité qu'aujourd'hui.** Ensuite, parce que c'était le meilleur moyen de ne pas perturber sa performance en se retrouvant, notamment, les lunettes sous le menton après le plongeon... « *Je ne mets pas de lunettes* », confie Marianne, la trentaine triomphante. « *J'ai fait de la natation synchronisée pendant dix ans lorsque j'étais jeune et dans ce sport on ne porte pas de lunettes pour une question d'esthétique. Bon c'est vrai que je finis par voir de jolis arcs-en-ciel autour des lumières et que j'ai mes yeux légèrement rouges en sortant, mais je ne supporte pas les lunettes. J'ai l'impression que mes yeux vont sortir de leurs orbites et je ne vois pas grand-chose avec.* »



(Ph. F. Follat)

## 9. Voir sous l'eau, est-ce essentiel ?

Petit rappel pour celles et ceux qui l'auraient oublié : **autre le confort, les lunettes doivent avant tout permettre au nageur de se repérer sous l'eau. Mais en définitive, est-ce vraiment nécessaire ?** Les nageurs en eau libre vous répondront que non, puisque le fond, pour eux, importe peu. Ce qui les intéresse, c'est d'être en mesure d'observer

leurs concurrents directs. Les adeptes des bassins vous diront, eux, qu'ils ont besoin de prendre des repères visuels pour ajuster leur fréquence ou l'intensité de leur nage. **Cependant, la natation reste et restera un sport de sensation, que l'on peut pratiquer les yeux fermés. Ne pas voir sous l'eau n'empêche pas de performer, comme le rappelle le plus grand des nageurs contemporains, l'Américain Michael Phelps :** « *Quand mes lunettes ont glissé (durant la finale du 200 m papillon des JO de Pékin qu'il remporte en 1'52''03, record du monde, Ndlr), je ne pouvais rien faire, ni les remettre, ni m'en débarrasser. J'ai juste pensé à nager. Je ne maîtrisais pas tout. Je ne voyais pas très bien. J'ai essayé de suivre la ligne noire du fond pour savoir où j'en étais. J'ai aussi compté les coups pour savoir quand tourner.* »



## 10. La buée : comment l'éviter ?

- Un spray antibuée (rayon natation des magasins de sport) à appliquer à l'intérieur des lunettes. Cela fonctionne relativement bien. **Un traitement est en vente dans la plupart des grandes enseignes sportives pour un budget avoisinant les 6 €.** Le must : laisser sécher le produit toute la nuit en veillant à ce qu'il recouvre bien toute la surface des lunettes.
- Un vieux truc moins cher que le spray : **cracher dedans et rincer les lunettes (aux oubliettes le glamour) !**
- Laver ses lunettes juste avant de partir **avec du savon liquide non concentré ou du produit pour vitre puis bien rincer et sécher.**
- Si vos lunettes commencent à être un peu vieilles : avant de partir à la piscine, **lavez l'intérieur et l'extérieur avec un petit peu de produit à vaisselle et rincez.**
- Avant de démarrer vos longueurs, laissez entrer un tout petit peu d'eau dans chaque élément des lunettes, puis fixez les sur votre visage. **L'eau contenue dans les lunettes permettra par son mouvement naturel d'éliminer tout début de buée à l'intérieur.**



(Ph. F. Follat)



(Ph. DDP/Winsent Dorniche)

## Témoignage

**Malia Metella, vice-championne olympique 2004 sur 50 m nage libre et vice-championne du monde 2005 sur 100 m nage libre.**

**Malia, quelles lunettes portais-tu à l'entraînement et en compétition ?**

Je m'entraînais avec des lunettes de piscine plutôt classiques. Je veillais surtout à disposer de lunettes agréables et confortables avec une bonne vision sous-marine pour travailler sans contrainte. En compétition, je nageais en revanche avec des Suédoises.

**Préférais-tu nager avec ou sans lunettes ?**

Jusqu'à l'âge de 10 ans, je nageais sans lunettes. Même si j'avais les yeux rouges en sortant de l'eau, je ne supportais pas les lunettes à l'entraînement. Je m'y suis habituée petit à petit, et jusqu'à la fin de ma carrière je n'ai pas pu m'en passer.

Recueilli par L. D.

# Le Groupe 3i propulse vos actions de communication

> REGIE PUBLICITAIRE  
> IMPRESSION  
> ROUTAGE

3i

### Notre philosophie

La polyvalence dans la chaîne graphique.

### Nos promesses :

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

> EVENEMENTIEL



### Notre philosophie

Etre un lien entre les compétences et les passions.

### Nos promesses :

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

> CONSEIL ET COMMUNICATION

teebird

### Notre philosophie

Aborder la communication dans sa globalité, 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.



# Au service de la performance

Strasbourg, mars 2011. Ils sont là depuis plusieurs jours. Des scientifiques. Passionnés de natation. Ils ont commencé par débiter soigneusement leurs ordinateurs et leur ultra moderne matériel de recherche. Il y a un peu de tout : des caméras, des appareils photos numériques, mais aussi des scanners, des modules d'enregistrement qui clignotent et un nombre incalculable d'écrans affichant des diagrammes et courbes qui échappent à la compréhension du commun des mortels. Prématurément, ils ont câblé, relié et organisé leur poste de travail, situé à quelques mètres seulement du bassin de compétition alsacien qui accueille les championnats de France de natation, qualificatifs pour les Mondiaux à Shanghai qui doivent se disputer en juillet. Les premiers tests sont concluants. Tout fonctionne à merveille. Dès demain, pour l'ouverture de la compétition, ils débiteront leurs analyses, en direct.

Dans les tribunes, le public ne leur accorde aucune attention. Hommes de l'ombre, ils ne s'en formalisent pas. Ils sont au service des athlètes, de la performance. Les spectateurs attendent, impatients. Ils veulent voir Alain Bernard, le champion olympique de l'épreuve reine, Camille Lacourt, la belle gueule de l'équipe de France, Fred Bousquet et sa compagne Laure Manaudou, Fabien Gilot, le Nordiste adopté par Marseille, et les autres stars d'une natation française en pleine ébullition. Car oui, les Bleus brillent de mille feux depuis presque une décennie. Parallèlement, cela fait maintenant un peu plus de dix ans que le service recherche et développement de la Fédération Française de Natation arpentent les bassins de France, de Navarre et de la planète en quête des petits détails qui font de grosses différences à l'arrivée. Un service autonome depuis 1999 que supervise Philippe Hellard, ancien nageur et entraîneur, professeur de sport et docteur, excusez du peu ! Ce n'est peut-être qu'un hasard après tout, mais le parallèle est tout de même intrigant. Et si la science avait permis aux Bleus de franchir un cap ?

François Huot-Marchand, ancien nageur et entraîneur, professeur de sport, titulaire d'un diplôme d'études approfondies est le responsable national des évaluations.

« Sans jamais interférer dans la relation entraîneur-nageur, les scientifiques du service recherche et développement fournissent nombre de relevés détaillés captés au cours des compétitions nationales et internationales. »

Devant son ordinateur, François Huot-Marchand, le responsable national des évaluations au sein du service recherche de la Fédération, enregistre avec soin les données que relèvent ses outils informatiques. A la fin des finales, plusieurs entraîneurs rejoignent pour un rapide débriefing. Les coaches acquiescent. Ils écoutent attentivement, conscients du rôle déterminant que peuvent jouer ces scientifiques dans la performance de leurs ouailles. « Ils recueillent beaucoup d'informations précises qui nous permettent d'aiguiser nos observations visuelles et de vraiment rentrer dans le détail », abonde Denis Auguin, l'entraîneur d'Alain Bernard au CN Antibes. Surtout, et sans jamais interférer dans la relation entraîneur-nageur, les scientifiques du service recherche et développement fournissent nombre de relevés détaillés captés au cours des compétitions nationales et internationales. Un travail de fourmi, titanesque, entièrement dédié à la réussite des nageurs tricolores.

Adrien Cadot

## Le service recherche et développement : enjeux et objectifs

Depuis 1999, le service recherche et développement de la Fédération Française de Natation encadre les performances des nageurs tricolores. Virages, départs, nutrition, récupération, toutes les facettes du haut niveau sont scrupuleusement décryptées, analysées et transmises aux entraîneurs. Immersion dans les coulisses d'un service dédié à la performance.

Textes : Philippe Hellard.

Philippe Hellard, avec l'ex-Ministre des Sports Roselyne Bachelot, est un ancien nageur et entraîneur, professeur de sport, docteur, à la tête du service recherche et développement de la Fédération Française de Natation.

### 1 La genèse

Les premières actions de suivi scientifique de la performance apparaissent au cours des olympiades 1980 et 1984. Mais dès 1978, Georges Cazoria, de la mission recherche de l'INSEP, propose pour tous les nageurs français espoirs et élites une batterie de tests d'évaluation des qualités physiques et énergétiques. Au même moment, les entraîneurs français voyagent à l'Ouest (Etats-Unis) comme à l'Est (URSS, Allemagne de l'Est), recueillant de précieuses informations sur le suivi scientifique de l'entraînement.

Les premiers travaux universitaires de recherche ayant pour support la natation de haut niveau sont simultanés à l'intégration universitaire qui remplace à partir de 1984 les CREPS, IREPS et ENSEP par les UEREPS puis par les UFRAPS.

Parallèlement, et de façon complètement indépendante, plusieurs initiatives fédérales voient le jour telles que la production d'un ouvrage sur l'Entraînement en 1986, par Richard Martinez, Patrick Deleaval et Michel Scelles, l'Evaluation des championnats d'Europe, par Claude Fauquet, Richard Martinez et Patrick Deleaval, en 1987, ou l'Organisation des journées de l'association de réflexion sur la natation, en 1988 et 1989.

En octobre 1993, le CN Brest et l'Association pour la Recherche en Natation, fondée par Kasimir Klimeck, accueillent l'équipe de la CEI, meilleure nation de la natation aux Jeux de Barcelone. Accompagnés par cinq scientifiques (biomécaniciens, biologistes, physiologistes), intégrés au staff de l'équipe d'entraîneurs chapeauté par Victor Advienko, un ensemble de concepts, d'outils et de méthodes d'évaluation sont présentés aux techniciens tricolores. Mais c'est véritablement avec l'élection de Francis Luyce à la présidence de la FFN en 1993 et les nominations successives de Jean-Paul Cléménçon, directeur technique national, et de Claude Fauquet, directeur des équipes de France, en 1994, qu'il va être sérieusement envisagé de développer un service des études et recherches.

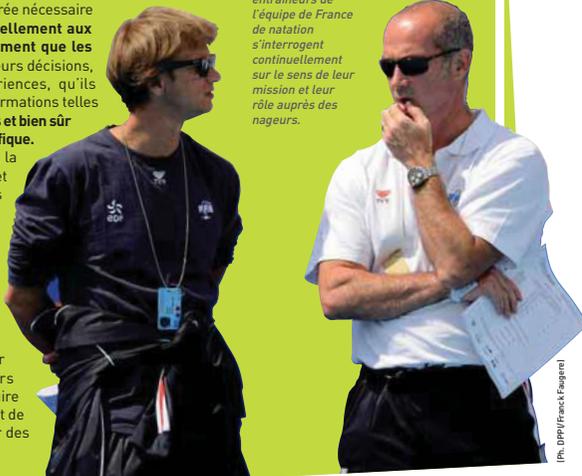
Pour répondre à la multiplicité des demandes, le service recherche de la Fédération est officiellement créé comme entité autonome le 21 avril 1999. La période qui s'ouvre ensuite (2000-2008), est dédiée à la formation scientifique des cadres du service et à l'investigation continue de tous les domaines relatifs à la performance. A partir de janvier 2009, l'arrivée d'une DTN pilotée par Christian Donzé impulse une nouvelle dynamique. Le service recherche est alors de plus en plus présent auprès des équipes nationales et des pôles France (120 journées sur le terrain en 2010-2011, Ndlr).

## 2 L'enjeu de la diversité

Dans l'exercice de leur métier, les entraîneurs se questionnent quotidiennement sur la performance humaine, l'opportunité de transformer la technique des nageurs qu'ils entraînent ou sur les moyens à mettre en œuvre et sur la durée nécessaire pour y parvenir. **Ils sont confrontés continuellement aux problématiques du sens de leur investissement que les athlètes élaborent avec eux.** Pour orienter leurs décisions, les techniciens s'appuient sur leurs expériences, qu'ils confrontent en permanence avec diverses informations telles que **des discussions, des observations visuelles et bien sûr des données de nature technique et/ou scientifique.**

Aujourd'hui, de nombreux travaux soulignent la diversité des trajectoires, des sensibilités et des formations des entraîneurs. Les contextes d'actions professionnelles et les finalités qui en découlent diffèrent également, induisant des positionnements, conceptions, compétences et attentes singulières et propres à chacun d'entre eux. **La prise en compte de ces différences est l'un des fondements de la mission du service recherche et développement de la Fédération Française de Natation.** Cette prise en compte doit structurer les relations interpersonnelles en cours d'accompagnement, mais elle doit aussi induire une diversité des apports et un enrichissement de l'environnement des staffs techniques autour des équipes de France.

Lionel Horter, directeur des équipes de France, et Christian Donzé, directeur technique national, et tous les entraîneurs de l'équipe de France de natation s'interrogent continuellement sur le sens de leur mission et leur rôle auprès des nageurs.



(Ph. DDPH/Franck Faugere)

## 3 Des informations multiples

Le pluralisme n'est pas l'approximation ! Bien au contraire. Les connaissances et les résultats dans chaque champ scientifique doivent être présentés avec la plus grande rigueur, sous peine d'induire l'entraîneur en erreur(s). **La rigueur et la spécialisation scientifique sont fécondes, à condition de délimiter des domaines de connaissance précis et des résultats confirmés.**



(Ph. FFN/Philippe Pongony)

## 4 Hiérarchiser

Le service recherche et développement a pour objectif de saisir les demandes pertinentes des projets à mettre en œuvre. **Ainsi, et de façon très imagée, on peut dire par exemple que le poids des connaissances scientifiques sur le départ est mineur pour la préparation d'un nageur de 1 500 m nage libre, mais majeur pour un nageur de 50 m nage libre (cf. photo).** A l'inverse le poids des connaissances scientifiques qui portent sur le ravitaillement énergétique en course est essentiel pour un nageur d'eau libre, mais secondaire pour un sprinter. **La pertinence passe par une hiérarchisation précise des informations scientifiques à transmettre.** « La pertinence d'un apport scientifique dépend de sa capacité à entrer en rapport avec le réel concret qui ordonne la situation », abonde le philosophe argentin Miguel Benasayag. Pour les entraîneurs, **les connaissances scientifiques ou les dispositifs technologiques pragmatiques sont ceux qui modifient le moins possible la situation d'entraînement et qui sont le plus adaptés pour faire progresser les athlètes.**



(Ph. DDPH/Alphane Kempf/abz)

## 5 Le rôle de l'entraîneur

Le technicien ne doit jamais perdre de vue la distance qui sépare les modèles théoriques et scientifiques des situations réelles d'entraînement et de performance. **La connaissance scientifique n'est pas la réalité, elle en est considérablement éloignée.** Dans cette appropriation ou non-appropriation des résultats scientifiques, c'est le désir de l'entraîneur qui doit rester l'ordonnateur. Le chercheur employé ou mis à disposition d'une fédération tient évidemment compte de cette dimension désirante de l'entraîneur. **Il doit donc perpétuellement intégrer la sensibilité des entraîneurs, leurs histoires, leurs craintes, leurs relations, leurs milieux d'appartenance, leurs contraintes.**



(Ph. DDPH/Franck Faugere)

## 6 Au cœur des situations sportives

Après quinze années d'études et de recherches, une évidence s'impose : **il est impossible de conduire une recherche expérimentale selon une méthodologie systémique.** De très nombreuses tentatives ont montré entre 1998 et 2002 que cette dernière approche n'apportait que confusion, désorganisation, résultats biaisés et mauvaises interprétations. A titre d'exemple, la recherche réalisée sur le pôle France jeune d'Amiens portant sur les effets d'une immersion en eau froide combinée au massage sur la récupération des nageurs a permis de répondre à un point précis. Elle ne peut absolument pas embrasser tous les aspects qui sont attachés à cette problématique de la récupération, tels que l'évolution de la forme des nageurs, les processus biologiques mobilisés, l'interaction entre les différents sous-systèmes (biologique, psychologique), le contexte de réalisation de la recherche, l'intégration de la récupération au sein des habitudes de vie des nageurs.

**La prise en compte de la temporalité et de la dynamique des processus humains individuels ou collectifs à l'œuvre dans les projets et les situations sportives de haut niveau est féconde, mais délicate.** Les sentiments de confiance, d'estime de soi, les aspirations, les énergies pulsionnelles fluctuent de façon erratique. Les processus de contaminations émotionnelles positives comme négatives sont fréquents. Les alliances ou divergences se tissent ou s'effiloquent dans un milieu à forts enjeux caractérisé par des relations de coopération concurrentes. Surtout, les conceptions se transforment rapidement pour répondre aux besoins d'évolutions contextuelles se déroulant sur des scènes multiples et plus ou moins superposées (l'évolution non prévisible du niveau mondial, l'évolution du niveau de performance du nageur, l'évolution de l'entraîneur). **Le service recherche et développement doit donc perpétuellement veiller à s'adapter, rapidement et de façon appropriée à ces changements de contexte tout en faisant preuve de stabilité éthique et politique.**



Ph. DPP/Franck Esquered

*La communication et la formation personnalisées par l'image*

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

vision 3

sécurité  
environnement  
e-learning  
image  
fiabilité  
interactivité  
formation

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

# Une journée avec les synchros

Si certains pensent que partager une journée avec les synchros se résume à se la couler douce au bord d'une piscine, qu'ils se détrompent. Rien n'est plus harassant. Alors certes, on en prend plein les yeux, mais l'esthétisme laisse vite place à un sentiment d'épuisement. En natation synchronisée, il faut savoir nager, mais aussi jouer les acrobates, faire des pointes, se maquiller, observer les autres... Découverte.

Reportage réalisé par Laure Dansart



8 heures

Rendez-vous à la piscine de l'INSEP.

Avant de se mettre à l'eau, Joannie Ciociola et Maïté Mejean réveillent leurs muscles encore engourdis par une nuit de sommeil.



8 h 45

Echauffement et exercices dans l'eau. Pendant que les entraîneurs débriefent, les nageuses, par groupe de deux, suivent le programme imposé par leur coach.

Au programme pour Maëva Charbonnier et Margaux Chrétien : enchaînements de verticales avec des poids aux chevilles (pour ressentir la verticalité), séries de poussées barracuda et écart avec et sans spire, marsouins avec bidons, cascades, novas.



Chloé Kautzmann porte des élastiques pour travailler les pointes.



L'une exécute, l'autre vérifie. C'est ce qui s'appelle travailler en osmose !



Paddle, pull-boy, poids, élastiques et bidons sont incontournables lors des échauffements. Chaque mouvement ou posture peut ainsi être travaillé de manière dissociée.

(Photos : FFN/Laure Dansart)

9 h 30

Chloé Wilhelm et Sara Labrousse passent entre les mains de Julie Dupy, maquilleuse de Make Up For Ever. Sous l'objectif d'un photographe professionnel, elles vont répéter la même figure, une demi-heure durant, jusqu'à ce que la photo réponde au cahier des charges de l'affiche de l'Open Make Up For Ever. C'est aussi ça, l'équipe de France !

Le maquillage est un élément déterminant en compétition. Si les filles ne se maquillent pas tous les jours, savoir effectuer un maquillage coordonné à son maillot est une chose qui s'apprend ! Make Up For Ever a développé une gamme waterproof qui tient plusieurs heures dans l'eau. Une condition sine qua non pour les naïades !



Une photo n'est jamais réussie du premier coup...



Stéphane Kempinaire, photographe de l'agence DPPi, et Corinne Ribault, adjointe DTN natation synchronisée, donnent leurs consignes aux nageuses pour la séance photo. La pression monte d'un cran !



Et voilà, c'est dans la boîte !

10 heures

La deuxième partie de la matinée est consacrée aux portés sous l'égide de Jean-Luc Voyeux. Ses connaissances en gymnastique acrobatique permettent aux nageuses de considérer d'autres approches du porté. Ces figures sont aussi travaillées à sec, à l'aide de harnais.



Jean-Luc Voyeux explique en détail les points du porté à réaliser dans la matinée.



Pour ne pas se faire mal, Chloé Wilhelm, la voltigeuse, a revêtu un tee-shirt. Le contact répété de l'eau et les plats sont ainsi moins douloureux.

Il est fondamental de s'hydrater tout au long de la journée. Perdre 1 % de son poids en eau entraîne une perte d'efficacité musculaire de 10 % !



12 h 15

Les nageuses mangent par petit groupe à l'INSEP. C'est le moment pour retrouver leurs camarades de classe et leurs amis sportifs. Ensuite, certaines font la sieste, d'autres terminent leurs devoirs. Aujourd'hui, pas de cours pour les nageuses !



La maîtrise du grand écart est indispensable, puisqu'il est nécessaire à la réalisation d'un grand nombre de figures.

14 h 30

Deux heures par semaine sont allouées à la danse. Le rythme, la souplesse, la rigueur, la coordination, le maintien, la conscience du corps sont spécialement travaillés sous la coupe d'Alexandre de la Caffinière, danseur et chorégraphe.



Apprendre de nouveaux pas de façon statique ? Jamais ! C'est un bon moment pour s'étirer, tout en douceur.



Le travail à la barre demande énormément de concentration et de précision. La douleur est là, omniprésente, mais pas question de serrer les dents ou de se manifester.

16 heures

Les nageuses rejoignent le bassin. Après les exercices individuels du matin, les synchros répètent leurs chorégraphies en ballet, duo ou quatuor.



L'entraîneur est attentif. Lorsqu'une fille est en retard, lorsqu'une jambe penche d'un degré, on recommence. Un seul objectif : la perfection !



La communication c'est la clé. Chaque chorégraphie est unique et se bonifie avec le temps, pour rendre les transitions plus fluides, modifier un mouvement se révélant trop ardu...



Une cuillère, pour quoi faire ? Et bien pour marteler le rythme de façon à ce qu'il soit perceptible sous l'eau !

17 h 45

L'utilisation de la vidéo permet aux nageuses de visualiser les défauts de placements et de mouvements. Concentrées sur l'écran, certaines mines sont déconfites. Mais qu'à cela ne tienne, les nageuses repartent pour une dernière danse. « Visualiser et corriger de suite est très important », souligne Marie-Claude Besançon, juge internationale de natation synchronisée, venue glisser ses judicieux conseils aux nageuses. « Il y a des choses qu'elles ne voient pas, mais qu'un juge, lui, ne loupe pas ! ».



Visualiser est aussi important que percevoir son mouvement. La vidéo permet de faire l'adéquation entre le réel et le ressenti.



Après un débriefing complet, les nageuses exécutent une dernière fois leur chorégraphie sur la musique de Mickael Jackson.



Après une journée bien remplie, Johannie Ciociola et Maïté Mejean gardent le sourire !

18 h 15

Pause pour les nageuses. L'occasion de discuter entre elles, loin des entraîneurs. A 18 h 30, c'est enfin l'heure de plier ses affaires, direction le réfectoire de l'INSEP et un repos bien mérité.

(Photos : FFN/Laure Danasari)

# THONON

## L'ORIGINAL ALPES

EAU MINÉRALE NATURELLE DES ALPES DE HAUTE SAVOIE



*Avec l'eau minérale Thonon, invitez les Alpes à votre table.*

C'est dans les Alpes de Haute Savoie que l'eau minérale naturelle Thonon prend naissance. De son long parcours à travers les roches, Thonon acquiert sa parfaite composition en minéraux et oligo-éléments essentiels. Thonon vous donne tous les bienfaits que la montagne lui a transmis.

Pure, préservée et équilibrée, elle accompagne chaque jour, petits et grands sur le chemin de la vie.

Thonon, naturellement équilibrée.

[www.eau-thonon.com](http://www.eau-thonon.com)

# Le U-Moov, la natation hors de l'eau



Maxime Cornillier, directeur technique du Canet 66 Natation, s'est associé à deux ingénieurs pour imaginer et concevoir un appareil permettant plus de 50 exercices en PPG et PPS. Innovant !

Tout est parti d'un simple constat, d'une observation anodine, mais ô combien cruciale ! **Nombre de nageurs présentent une mauvaise posture dans l'eau. Pire, ils ne savent pas la gérer, la corriger pour améliorer leur glisse et enlever des centièmes de secondes à leurs chronos.** Pourquoi ? Tout simplement parce que rien est prévu en ce sens. Il n'existe, en effet, aucun dispositif pertinent pour y remédier.

C'est de ce constat que va naître la collaboration entre Maxime Cornillier et Julien Brillant, ingénieur issu du sport automobile, et Jonathan Cohen, ingénieur en recherche et développement sur les véhicules électriques. **Tous les trois, passionnés de sport et de technologie, vont imaginer et mettre au point le U-Moov.** L'intitulé a de quoi effrayer. Avec un peu d'imagination, il ferait même penser au nom de code que la marine allemande donnait à ses sous-marins pendant les deux guerres mondiales du siècle précédent. Reste qu'il demeure totalement inoffensif puisqu'il s'agit en fait d'un appareil d'exercices physiques basé sur la gestion des déséquilibres. Innovant et récemment breveté, **le U-Moov vise principalement à éduquer, rééduquer et entraîner la musculature profonde du tronc grâce à la suppression partielle ou totale des appuis fixes.**

Techniquement, le U-Moov permet surtout de simuler les libertés de mouvement du milieu aquatique. « En natation, la capacité du nageur à réaliser avec précision des mouve-

ments de bras et de jambes demande un sens du positionnement des articulations finement ajustable et dissociable. **L'entraînement sur le U-Moov lui permet de développer ce sens de façon automatique (réflexe conditionné), et ainsi de se concentrer sur d'autres aspects de la performance (respiration, propulsion, tactique de course) »,** expliquent conjointement les ingénieurs.

Le U-Moov permet la réalisation de plus de 50 exercices en Préparation Physique Générale et Spécifique (PPG et PPS). Le travail de proprioception et du gainage devient également accessible grâce à la possibilité de régler ou bloquer l'appareil en fonction des capacités de chacun. Il permet ainsi d'initier les plus jeunes à la proprioception. L'outil est intéressant, mais il demande un certain budget, 6 000 € tout de même, que tous les clubs de France et de Navarre ne pourront pas déboursier. Reste que le U-Moov réunit les performances de plusieurs appareils tout en proposant une nouvelle méthode d'entraînement. Ah le progrès !

Celia Delgado Luengo



Pour les athlètes en recherche constante de résultats, le U-Moov cible le développement de la force « utile » afin d'accroître les performances.

## En plus

Pour plus de détails et commander le U-Moov, rendez-vous sur [www.opte.fr](http://www.opte.fr) ou contactez la société : [contact@opte.fr](mailto:contact@opte.fr) / +33 6 81 27 78 27.

# MON CLUB

## Club à haut débit



Les entraîneurs lédoniens Jérôme Bouillot et Christophe Sugny encadrent les jeunes nageurs du CABL39.



« La natation ce n'est pas que la compétition, c'est également une sorte d'école de la vie où notre rôle d'éducateur est très important. »

### Club Aquatique du Bassin Lédonien

Président : Jean-Claude Louis  
Adresse : 755 Bd. de l'Europe  
Centre Aqua'rel  
39000 Lons-le-Saunier

Tél. : 03.70.06.00.67

Mail : [info@cabl39.fr](mailto:info@cabl39.fr)

Web : [www.cabl39.fr](http://www.cabl39.fr)

« Au CABL39, pour « tchater » du club autour d'une table, un réseau de trois intervenants : Jean-Claude Louis, jeune président, Jérôme Bouillot et Christophe Sugny, deux entraîneurs investis. Un investissement logique tant la charge de travail est importante dans la structure de Lons-le-Saunier. « De la natation course à la synchro en passant par le water-polo, nous proposons beaucoup d'activités à nos adhérents », explique Jérôme Bouillot. Et chaque année, les licenciés répondent présent. « Nous avons plus de 450 licenciés et notre grande satisfaction vient du fait que nous arrivons à les fidéliser », témoigne Jean-Claude Louis en ajoutant que « depuis 2007 et la construction de la nouvelle piscine, le nombre d'inscrits ne fait que progresser ». Si bien que le CABL39 est devenu le troisième club sportif de la préfecture du Jura. Le secteur en plein dynamisme depuis deux ans est la natation pour adultes. « Nous avons des nageurs de tous les niveaux, de l'apprentissage, du perfectionnement et de la compétition », indique Christophe Sugny. « Nous nous sommes aperçus que beaucoup manquaient de technique (plongeon, virages, coulées). Des entraînements plus spécifiques ont donc été mis en place », renchérit son collègue. « Aujourd'hui, nous partons avec un minibus en compétition chez les maîtres alors qu'auparavant nous n'avions que trois nageurs », se réjouissent les cadres lédoniens. Les plus

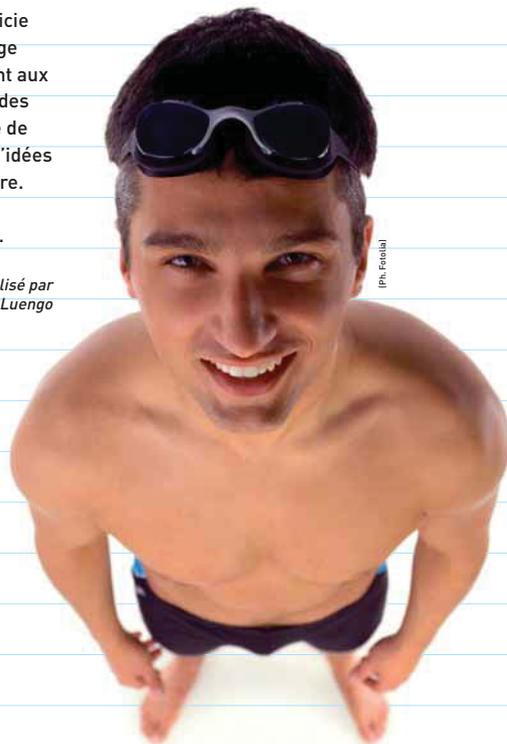
jeunes représentent également un motif de satisfaction. Dès l'âge de six ans et dans la mesure où savent nager 25 mètres, les enfants peuvent intégrer le club avec l'objectif de progresser. « Nous suivons les directives fédérales avec le programme « Ecole de Natation Française ». Nous proposons aux jeunes trois diplômes : le Sauv'nage, le Pass'sport de l'eau et le Pass compétition. Ainsi, cela permet aux enfants de découvrir toutes les disciplines avant, pourquoi pas, de se frotter à la compétition. Nous préférons encadrer cinquante gamins plutôt qu'un seul très bon », atteste Jérôme Bouillot. Christophe abonde : « La natation ce n'est pas que la compétition, c'est également une sorte d'école de la vie où notre rôle d'éducateur est très important ». Régulièrement, d'anciens nageurs rendent à leur tour ce qu'ils ont appris au sein du club et apportent leur aide aux entraîneurs. « Nous sommes une entité en développement et nous avons besoin de beaucoup de monde. Je suis donc très reconnaissant de pouvoir compter sur autant de bénévoles et je les en remercie », tient à souligner, Jean-Claude Louis, un président fier de ses troupes. Tous ces efforts fournis permettent au CABL39 de rayonner dans l'ensemble du Jura. Il n'y a donc aucune raison d'apercevoir de la friture sur la ligne... d'eau. Ni bug, ni virus

Rémi Chevrot

# Idées fausses et vraies méprises

Si la natation bénéficie d'un nouvel éclairage médiatique, inhérent aux succès planétaires des nageurs de l'équipe de France, beaucoup d'idées reçues ont la vie dure. Tour d'horizon des principales erreurs.

Sujet réalisé par  
Celia Delgado Luengo



(Ph. Fotolia)

## La natation sollicite tous les muscles.

**VRAI**

La natation est, sans conteste, la reine de la polyvalence. Nager est un exercice complet qui sollicite tous les muscles de votre organisme. Mais comme toute activité si elle est mal pratiquée, elle devient inefficace, voire nuisible. N'hésitez donc pas à demander quelques conseils judicieux aux maîtres-nageurs. Eh oui, ils sont aussi là pour ça !

## Mon corps ne flotte pas, il coule.

**FAUX**

Vous connaissez la « poussée d'Archimède » ? Certainement. Dans l'eau, notre corps paraît plus léger car sa masse est équilibrée par une poussée qui se fait de bas en haut. Voilà pourquoi nous flottons. Et nous flottons d'autant mieux lorsque nous nous trouvons dans une eau riche en sel, donc plus dense.

**Mes bras sont comme des rames.**

**VRAI/FAUX**

Cette affirmation n'est pas complètement fautive dans la mesure où vos bras vous aident à avancer, un peu comme des rames. Reste que vos bras ne doivent pas être tendus en permanence, sous peine de vous

blessier à court ou moyen terme. En enfonçant les épaules et en pliant le coude, vous permettez à votre main de conserver la meilleure orientation possible dans l'eau.

## Je dois sortir totalement la tête de l'eau pour respirer.

**FAUX**

Pas la peine de sortir la tête entièrement, cela risquerait de vous freiner et de provoquer une hyper-extension de votre nuque et de votre rachis cervical. Contentez-vous de la bouche, en levant – ou en tournant – le moins possible votre tête.

## Les jambes servent à avancer.

**VRAI/FAUX**

Elles sont là pour ça, à condition toutefois que vous nagez en « jambes seules » ou avec l'aide de palmes. Dans une nage classique, le rôle des jambes sert principalement à stabiliser le corps dans l'eau tout en vous aidant à maintenir votre trajectoire et à négocier la culbute (si vous la maîtrisez évidemment).

## Je dois régulièrement sortir la tête de l'eau pour maintenir ma direction.

**FAUX**

Vous devez faire régulièrement pivoter votre tête pour respirer, mais pas pour vous repérer ! Dans ce cas précis, il est plus efficace de prendre des repères au fond du bassin ou au plafond, si vous nagez sur le dos. Pour connaître votre distance par rapport au bout du bassin, fiez-vous aux marquages sous-marins. N'oubliez pas non plus que les flotteurs des lignes de nage changent de couleur quelques mètres avant le mur.

## Pour aller plus vite, je dois tourner vite mes bras.

**FAUX**

En fait, c'est le contraire. Si vous souhaitez aller plus vite, bougez moins rapidement vos bras dans l'eau, et faites des mouvements plus amples, en vous « appuyant » sur vos mains. Celles-ci deviendront alors des points d'appui grâce auxquels le corps sera propulsé en avant •

(Ph. Coste Architectures)



Le bassin naturel de Naturéo.

# Naturéo, quand plaisir rime avec écologie

Le 8 juin dernier, le Parc Aquatique Naturéo de Loches a ouvert ses portes au public sur un espace de près de 15 700 m<sup>2</sup>. Près de quarante ans après la construction d'un premier établissement, sorti de terre au début des années 70, la cité du Centre dispose donc d'un nouvel équipement flambant neuf imaginé par l'Agence Coste Architectures. Depuis quelques années, l'ancienne piscine était arrivée en fin de cycle, les structures internes en béton armé de ses deux bassins présentant d'importantes détériorations. Par ailleurs, elle ne correspondait plus du tout aux exigences d'un public soucieux de plus de convivialité et demandeur d'un autre type d'activités de loisirs. Installé sur une colline qui fait face au donjon du Château Royal de Loches, le Parc Aquatique Naturéo s'impose, de fait, comme une réalisation rare et exemplaire. Pour la première fois en France, un bassin naturel de baignade est mis à disposition du public au sein d'un centre aquatique, en complément de bassins traditionnels (cf. photos).

Largement répandu en Allemagne, en Autriche et en Suisse, le concept de bassin naturel offre la sensation d'une baignade en pleine nature, sans produits chlorés. Une expérience dans laquelle l'élément aquatique permet à chacun de se reconnecter à la nature, de mettre tous ses sens en éveil pour profiter d'un bien-être total. Tout en courbes douces, le bassin naturel de baignade de Loches s'intègre

parfaitement à un site caractérisé par une grande richesse végétale. Aux 300 m<sup>2</sup> d'espace de baignade s'ajoutent deux zones : une zone de 150 m<sup>2</sup> dédiée à la filtration biologique et plantée principalement de roseaux communs (phragmites), et une zone dite « de régénération » de 100 m<sup>2</sup> ceinturant la baignade naturelle et accueillant essentiellement des plantes de berges (hélophytes) et des plantes aquatiques (hydrophytes). L'ensemble étant dominé par une cascade oxygénante et un ponton en bois. Au total, un véritable écosystème dans lequel les végétaux se substituent aux produits chimiques pour purifier l'eau de manière totalement naturelle.

Mais loin de se satisfaire de ces arguments écologiques, les concepteurs, l'Agence Coste Architectures, ont tenu à faire de Naturéo un modèle d'optimisation en matière d'économies d'énergie : -25% de consommation d'énergie et -36% de consommation d'eau par rapport à une piscine traditionnelle. Le projet affiche également un rapport qualité-prix inédit dans le secteur ! Ainsi, son coût global s'élève à environ 2 200 € / m<sup>2</sup>, alors qu'en moyenne il tourne autour de 2 700 € / m<sup>2</sup>. Quant au coût des plans d'eau, il atteint 6 900 € / m<sup>2</sup>, contre 10 000 € / m<sup>2</sup> en moyenne. Véritable référence en termes de respect et de mise en valeur d'un site patrimonial, Naturéo profite également d'un aménagement paysager hors norme intégrant un parcours éducatif sur la biodiversité •

Adrien Cadot

« Le Parc Aquatique Naturéo, un modèle d'optimisation en matière d'économies d'énergie. »

## Le parc aquatique de Loches en chiffres

- 15 687 m<sup>2</sup> de superficie totale
- 3 zones : un espace aquatique, un espace forme, un espace vert.
- 2 727 m<sup>2</sup> d'espace couvert
- 560 personnes (fréquentation moyenne instantanée)
- 845 m<sup>2</sup> de superficie des plans d'eau
- 300 m<sup>2</sup> d'espace de baignade
- 150 m<sup>2</sup> dédiés à la filtration biologique
- 100 m<sup>2</sup> de zone de régénération
- 5 000 m<sup>2</sup> d'aménagement paysager
- 25% de dépenses d'énergie par rapport à une piscine classique



(Ph. Coste Architectures)

Le bassin sportif du Parc Aquatique Naturéo de Loches.

## L'Agence Coste Architectures

Fondée il y a plus de 30 ans, l'Agence Coste Architectures compte parmi les rares spécialistes français des centres aquatiques et sportifs avec plus de dix projets en cours et une vingtaine déjà en activité. Architectes de père en fils, François et Emmanuel Coste comptent parmi les acteurs les plus engagés en matière d'éco-architecture. La qualité des projets réalisés à ce jour leur place au rang d'experts dans la conception de programmes innovants alliant qualité architecturale, performance environnementale et bien-être. L'Agence est composée de 25 personnes, architectes, dessinateurs, décorateurs, architectes d'intérieur, conducteurs de travaux...

Quelques références : la piscine olympique des Jeux du Pacifique à Nouméa, le Centre AquaSportif de Val d'Isère, la piscine écologique des Hauts-de-Montreuil...

“  
S'inspirer  
des  
meilleurs  
”

Formé au pôle espoir de Toulouse, avec lequel il a inauguré sa carrière internationale en décrochant une qualification pour les championnats d'Europe junior, Christophe Lebon est Antibois depuis maintenant onze ans. Un nageur d'expérience qui a entamé son idylle azurienne en 2000, sous la férule de Guy Giacomoni, avant de collaborer avec Franck Esposito à partir de 2007. A 29 ans, le natif de Pontoise continue d'affiner son papillon en espérant vivre une nouvelle aventure olympique à Londres, quatre ans après une expérience chinoise qu'il n'est pas prêt d'oublier !

Nageur du CN Antibes depuis 2000, Christophe Lebon est le troisième meilleur performeur français de tous les temps sur 100 et 200 m papillon (52"25 et 1'56"54).

IPN, DPP/Stéphane Kempfner

**Christophe, où en es-tu de ta préparation olympique ?**

Ce n'est pas toujours facile, mais avec Franck (Esposito) on bosse dur. C'est une recherche quotidienne du maintien technique. Il faut être concentré sur la réalisation du meilleur geste possible, avoir une position de fête optimale, une position de corps haute dans l'eau pour éviter le plus de frein possible. J'essaie de repousser mes limites au maximum et de prendre confiance en moi.

**Tu parles de geste parfait, mais c'est quoi au juste : du ressenti ou du visuel ?**

Du ressenti pour le nageur.

**Physiquement, mentalement as-tu changé cette saison ?**

Oui, je commence à croire plus facilement en mes capacités. Physiquement je me sens aussi plus fort.

**Quels sont tes points forts ?**

Ma souplesse de nage et mon relâchement. Cela m'apporte un plus sur le plan technique, une aisance dans la nage qui favorise l'intensité et la longueur du travail.

**Et selon toi, où se situe ta plus grande marge de progression ?**

Avec Franck, nous travaillons beaucoup sur la coulée avec palmes. On s'oriente aussi sur de nouvelles techniques d'ondulation via un maintien différent du bassin, un travail de jambes et de gainage.

**En parlant de ton entraîneur Franck Esposito, que est le plus beau compliment que t'ai adressé un coach ?**

Je retiens plus facilement les engueulades que les compliments. En fait, je n'aime pas trop être félicité.

**Alors si tu devais te récompenser tout seul, de quoi serais-tu le plus fier ?**

Je suis fier d'être allé au moins une fois aux Jeux Olympiques.

**Quel est ton meilleur souvenir en natation et ton plus mauvais ?**

Le meilleur : ma qualification pour les Jeux Olympiques de Pékin lors des sélections à Dunkerque en avril 2008. Le pire : les championnats de France de Montpellier en 2009. On ne parlait plus de natation au bord des bassins mais seulement de combinaison. Encore aujourd'hui, ça me donne envie de vomir.

**Quel souvenir gardes-tu en mémoire pour évacuer les jours sans ?**

Ma copine, son affection, sa tendresse me réconforte lorsque je suis en stage. Penser à elle me redonne de la force.

“  
Je retiens plus facilement les engueulades que les compliments. En fait, je n'aime pas trop être félicité.  
”

**De quoi as-tu besoin avant une course ?**

De calme.

**Tu n'écoutes donc pas de musique ?**

Avant une course, je n'écoute pas de musique car j'aime bien être dans l'ambiance. Pour me détendre, ça va du classique avec Debussy ou Yiruma, au blues rock de Ben Harper, à la pop de Lady Gaga, au R'n'B de Rihanna, au rap d'Eminem ou encore la chanson française de Goldman pour ne citer que ça...

**Qu'est ce qui te plaît pendant une compétition ?**

Encourager les autres, être dans des tribunes, avoir le cœur qui

bat fort pour les autres, sentir l'émotion d'une belle victoire.

**A t'entendre, on aurait presque le sentiment que tu conçois la natation comme un sport d'équipe ?**

C'est un peu le cas, oui. Il n'y a qu'à voir la solidarité entre les partenaires d'entraînement. Au-delà de la performance individuelle, il y a un échange, une amitié indispensable au quotidien.

**Quel est le nageur qui t'inspire ?**

Michael Phelps, car il faut s'inspirer des meilleurs, toujours regarder vers le haut pour pouvoir rêver, et approcher de la haute performance.

**Plus généralement, quelle est ton idole sportive ?**

J'aime beaucoup le basketteur américain Lebron James, mais je reste un incondicional de Zinedine Zidane. Il m'a fait rêver en 1998 et 2000. Je commençais à avoir l'âge pour sortir seul avec mes potes, aller voir les matchs dans la rue. Ses deux buts lors de la finale 98 resteront gravés à jamais dans ma mémoire. Il donne l'image d'un athlète abordable, simple et disponible. C'était quelqu'un qui, techniquement était au-dessus des autres. Il avait énormément d'élégance et de respect sur le terrain.

**Et ton idole hors sport ?**

Barack Obama.

**On dit souvent qu'en natation, tout se passe dans la tête. Quelle est la pensée négative que tu combats régulièrement ?**  
La peur de l'échec.

**Et inversement, quelle est la pensée positive qui te motive ?**  
La passion, l'amour pour ce sport •

Recueilli par M.-C. P. (avec A. C.)

## Christophe intime

**Ta meilleure copine/meilleur copain dans la natation ?**  
Coco (Coralie Balmy).

**Ce qui t'irrite le plus dans ton quotidien ?**  
Lorsque Franck (Esposito) nous dit que l'entraînement est facile et qu'au final, il n'y a rien de facile !

**Ton plat préféré ?**  
Il y en a tellement... Je dirais le rougail saucisse. C'est un plat réunionnais qui se compose de saucisses créoles, de tomates et d'oignons, accompagnés d'épices, de combava et de gingembre.

**Ton dessert préféré ?**  
Le tiramisu.

**Le livre que tu lis en ce moment ?**  
On m'a demandé de vous virer de Stéphane Guillon.

**Le film qui te fait hurler de rire ?**  
Je ne dirais pas hurler, mais *Le dîner de cons* me fait toujours rire, de même que *La cité de la peur*.

**Celui qui te fait pleurer ?**  
Je viens de voir *La rafle*, ce n'est pas un film facile mais pour *Les petits mouchoirs*, j'ai versé une larme.

**Ton rêve dans la vie ?**  
Vivre longtemps, entouré de celle que j'aime avec qui je rêve d'avoir des jumelles...

Recueilli par M.-C. P.



# Les Bleus ratent la dernière marche

L'équipe de France de water-polo ne verra pas Londres ! En s'inclinant 12-4, le 29 octobre à Skopje (Macédoine), dans le match retour de qualification pour les championnats d'Europe, les joueurs de Petar Kovacevic ont hypothéqué leur ultime chance de se qualifier aux Jeux Olympiques de 2012.

Paris, samedi 1<sup>er</sup> octobre. Les poloïstes tricolores s'extirpent un à un du mythique bassin parisien de la piscine Georges-Vallerey. Les sourires sont lumineux, étincelants, les accolades franches et viriles. L'ambiance est au beau fixe. Tous les espoirs sont permis.

Dans les tribunes, les supporters macédoniens entonnent un chant de soutien. Quelques minutes plus tôt, à l'issue d'une rencontre hâlante, leur clan a rendu les armes (8-6). « Deux buts ce n'est pas grand-chose », reconnaît Rémi Garsau, le gardien de but français, « mais ça nous obligera à jouer au retour et à ne surtout pas commettre l'erreur de calculer. »

Le score est étriqué, certes, mais il suffit amplement au bonheur des Bleus. Il est encore temps de rêver aux championnats d'Europe (16 au 29 janvier 2012 à Eindhoven, Ndlr) et aux Jeux Olympiques de Londres en juillet 2012.

Assis sur son banc, souriant mais soucieux, le sélectionneur français Petar Kovacevic, également coach du CN Marseille, modère l'ardeur de ses troupes : « Le 29 octobre prochain, à Skopje, l'ambiance sera très chaude. Il faut que l'on se prépare mentalement, mais je suis sûr que l'on peut réaliser quelque chose de grand. C'est ce genre de match qui peut accélérer notre maturité ». En une phrase, tout est dit !

Les Bleus ne manquent ni de talent ni d'envie, mais ils ne peuvent acquiescer en une seule campagne européenne les années d'expérience que requiert le haut niveau international. Avec 22,5 ans



« Avec 22,5 ans de moyenne d'âge au compteur, contre 26 ans aux Macédoniens, la France est l'une des sélections les plus jeunes du continent. »

de moyenne d'âge, contre 26 ans aux Macédoniens, la France est l'une des sélections les plus jeunes du continent. Aucun des joueurs alignés à Skopje n'a ainsi connu une compétition internationale dans sa carrière. Pas étonnant donc que les Français aient pris l'eau au match retour (12-4).

Incapables de résister aux assauts macédoniens, les partenaires d'Ugo Crousillat, 20 ans et meilleur buteur du match aller (3 réalisations), ont littéralement explosé dans une arène chauffée à blanc. Trop de pression, trop d'enjeu, trop de stress, les Français ont déjoué, comme le redoutait le sélectionneur : « On a parfois tendance à tenter des tirs de loin parce que nous n'avons pas la patience de nous approcher. Mettre les buts importants, ça s'apprend ». « On ne peut pas avoir l'intensité, la jeunesse et l'expérience », résumait pour sa part Samuel Nardon, ancien international aujourd'hui assistant-coach de l'équipe de France.

Surtout face à une formation



« On ne peut pas avoir l'intensité, la jeunesse et l'expérience. (Samuel Nardon) »

roulardie et joueuse comme la Macédoine, qui avait déjà privé la France d'une place à l'Euro 2010. « C'est une équipe composée de joueurs serbes, croates ou russes naturalisés », souligne Rémi Garsau. « Ils ne jouent pas ensemble depuis longtemps, mais cela reste des joueurs d'expérience. Ils savent poser leur jeu. Ils ne s'affolent pas et savent serrer le score. »

Reste qu'à l'heure du bilan, une fois passée la déception, la pro-

gression des poloïstes tricolores est indiscutable. Jusqu'à son match retour face à la Macédoine, la France ne s'était plus inclinée depuis le 2 mai 2010 (face à la Grèce, 7-14). Outre les statistiques, le groupe tricolore a également affiché un état d'esprit et un allant prometteur. « Nous sommes jeunes », reconnaît sans détour le portier tricolore. « C'est à la fois notre force et notre faiblesse. Nous sommes insouciant, nous n'avons rien à perdre. Mais nous sommes aussi un collectif. » Un groupe issu, dans sa quasi-totalité, des clubs de Marseille et Nice, les deux équipes qui raflent le championnat de France depuis 1973. « Nous avons disputé une centaine de matches

ensemble depuis quatre-cinq ans », poursuit Rémi Garsau. « Et comme le groupe n'est pas très large... La colonne vertébrale de l'équipe est la même depuis que notre génération est arrivée en sélection ». Des fondations indispensables pour construire un nouveau projet d'avenir.

Adrien Cadot

## Le saviez-vous ?

En disputant son premier match de qualification à la piscine Georges-Vallerey, le 1<sup>er</sup> octobre dernier, les poloïstes ont adressé un clin d'œil symbolique à leurs illustres aînés. En effet, c'est à Georges-Vallerey que l'équipe de France de water-polo a été sacrée championne olympique en 1924.

# Phil, hémophile

aime l'eau

Réalisation par la FFN avec Novo Nordisk, Partenaire Santé de la FFN. (Pour plus d'infos : [www.novonordisk.fr](http://www.novonordisk.fr)).  
Nous remercions Me Maïka Makhloufi et Me Patricia Lezeau, respectivement infirmières coordinatrices des CTI de l'hôpital Necker et de l'hôpital du Kremlin-Bicêtre.



Bon, maintenant que les groupes sont faits, on pourra commencer les ateliers la semaine prochaine.

Allez hop ! Tous aux vestiaires !!

C'est bête, on n'est pas dans le même groupe...

Cela me paraissait évident que l'on n'allait pas être dans le même groupe, vu le niveau de Phil. Tu fais de la natation depuis longtemps Phil ?

Oui assez, depuis presque trois ans.

Et tu peux faire autant de sport avec ta maladie ? Je croyais que c'était déconseillé ?

Bien sûr que je peux faire du sport, comme tout le monde ! C'est avec mon hémophile que j'ai appris à aimer la natation.

Ha oui, à cause de ton accident c'est ça ? Ton hémarrhage... hémartose heu... hémartose ?

Non, hémartose ! Oui c'est grâce à ça que j'ai découvert tous les bienfaits de l'eau ! La natation nous permet entre autres de préserver et de renforcer nos articulations, et de nous muscler en douceur ! Logique, puisqu'on se sent plus léger dans l'eau que sur la terre !

Grâce à cela je travaille mon équilibre et je diminue ainsi le risque de chutes, ce qui améliore ma confiance en moi. Une pierre deux coups !

Oui c'est vrai que la natation en y réfléchissant un peu, présente beaucoup moins de risques que le football par exemple, ou le rugby.

Bon je ne dis pas qu'il faut que je me lance dans la première partie de water-polo que je rencontre ! Faut pas exagérer non plus !

Illustration : Agnès Riquarts (01 43 27 54 38)

© 2011 FFN



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



PRÈS DE 600 HÔTELS VOUS  
RÉSERVENT UN ACCUEIL PRIVILÉGIÉ

#### DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS <sup>(1)</sup>

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 <sup>(1)</sup>

- 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](mailto:campanile.com)  
[kyriad.com](mailto:kyriad.com)

0 825 34 34 37

(N° d'appel dédié à la FF Natation)

#### POUR EN SAVOIR +

[welcomsport.com](http://welcomsport.com)  
Retrouvez les conditions et les modalités d'inscription de votre club.

