



KIM/STÉPHANIE KIMPAIRE

Katinka Hosszu (ici au centre lors de l'étape amiénoise du FFN Golden Tour, 13-15 février 2015) s'illustre par son talent, sa méthode hors normes et son implication extraordinaire.

# « AVOIR UN IMPACT SUR MON SPORT »

Auto-proclamée « Iron Lady », Katinka Hosszu est une marathonnienne des bassins. En déplacement 250 jours par an, la Hongroise sillonne les piscines du monde entier et court après les prize money pour prouver que l'on peut vivre de la natation. Une révolution dans le milieu.

**KATINKA, TU AS ENCORE DISPUTÉ DE NOMBREUX MEETINGS CETTE ANNÉE ET NOTAMMENT LES QUATRE ÉTAPES DU FFN GOLDEN TOUR. QUE PENSES-TU DE CES MEETINGS ?**

Je prends beaucoup de plaisir à venir nager en France. Ces compétitions me permettent de disputer beaucoup de courses et de rester au contact du haut niveau. Le plateau est très relevé et je dois vraiment me battre pour gagner.

**POUR LA PLUPART DES NAGEURS, CES MEETINGS SERVENT SURTOUT À PRÉPARER LA COMPÉTITION MAJEURE DE L'ÉTÉ. CELA NE SEMBLE PAS ÊTRE TON CAS.**

Non, en effet, je n'ai pas le même fonctionnement que les autres nageurs. Pour moi, le but est de remporter l'ensemble des courses et de décrocher la récompense financière qu'il y a au bout. Grâce à ça, je peux vivre de la natation, sans espérer absolument une victoire aux Jeux Olympiques. En France, cela change une vie. Je pense que cela ne serait pas le cas pour moi. C'est pour cette raison que j'ai mis en place cette stratégie. D'ailleurs, en Hongrie, certaines personnes pensent que j'ai remporté un titre olympique.

**TU AS ADOPTÉ CETTE STRATÉGIE APRÈS LES JEUX OLYMPIQUES DE LONDRES OÙ TU N'AS PAS DÉCROCHÉ DE MÉDAILLES. CELA A-T-IL INFLUENCÉ TA DÉCISION ? S'entraîner dur pendant quatre ans pour une seule compétition, une seule course est quelque chose de très risqué. Je l'ai constaté à Londres.**

Je ne remporte aucune médaille et c'est très frustrant de voir tout le travail accompli pour échouer à l'arrivée. J'ai donc décidé de prendre le départ de beaucoup de meetings avec toujours un objectif de gagner.

**ESPÈRES-TU CHANGER LES MENTALITÉS ET PROFESSIONNALISER DAVANTAGE LA NATATION ?**

Bien sûr, c'est l'objectif ! Pourquoi pourrait-on vivre correctement en pratiquant l'athlétisme et pas la natation ? A travers mon parcours, je veux prouver que l'on peut gagner sa vie juste avec la natation et sans espérer un gros contrat après un titre olympique. Les prize money distribués à chaque meeting permettent cela. Je me considère vraiment comme une professionnelle de la natation et mon ambition, c'est qu'à la fin de ma carrière on se dise que j'ai eu un impact sur mon sport.

**CELA ENGENDRE TOUT DE MÊME BEAUCOUP DE SACRIFICES.**

Les sacrifices font partie de la vie d'un sportif de haut niveau. C'est vrai, je ne suis pas beaucoup chez moi, en Hongrie. Je voyage 250 jours par an et je vis dans les avions et les hôtels, mais une carrière de nageur ne dure pas si longtemps et tant que je peux enchaîner les compétitions, je ne m'en prive pas. En plus, j'ai la chance d'être mariée avec mon entraîneur, donc nous partageons tous ces moments.

**EST-CE LA CLÉ DE TA RÉUSSITE ?**

Mon entraîneur, c'est aussi mon mari, mon confident, mon meilleur ami, mon manager,

mon psy, mon kiné... Il a évidemment une part prépondérante dans mes succès et c'est sans doute grâce à cela que j'arrive à mettre toutes ces choses en place. Nous ne sommes que tous les deux et nous savons parfaitement ce qu'il nous faut pour réussir. Peut-être que cela fonctionne uniquement parce que nous sommes deux et que cela pourrait difficilement être mis en place dans un groupe.

**D'AILLEURS, VOUS AVEZ DÉJÀ TENTÉ L'EXPÉRIENCE D'ACCUEILLIR D'AUTRES NAGEURS ET CELA N'A PAS FONCTIONNÉ.**

Disputer autant de compétitions dans l'année demande forcément un entraînement très important. Shane (Tusup, ndlr) est complètement investi dans ma préparation et c'est vrai

qu'accueillir d'autres nageurs dans cette structure peut s'avérer compliqué. Pour eux, parce que le rythme est soutenu, mais aussi pour nous qui fonctionnons réellement en binôme.

**NE SOLLICITES-TU JAMAIS D'AIDES EXTÉRIEURES ?**

Je pense qu'il est difficile en Hongrie d'avoir accès à ce genre de ressources. Il y a déjà beaucoup de choses que j'utilise au quotidien que j'ai ramenées de mon expérience aux États-Unis. En matière de récupération, par exemple, je prends souvent des bains froids. En Hongrie, cette méthode est méconnue et très peu utilisée. Ceux qui me voient faire ça se disent que je suis folle alors que c'est un procédé qui existe depuis très longtemps aux États-Unis.

**« POURQUOI POURRAIT-ON VIVRE CORRECTEMENT EN PRATIQUANT L'ATHLÉTISME ET PAS LA NATATION ? »**

**LA HONGRIE DISPOSE POUTANT DE NAGEURS DE CALIBRE INTERNATIONAL.**

Nous avons des têtes d'affiches performantes au plus haut niveau et je ne prétends pas que seule ma méthode fonctionne, mais j'aimerais vraiment influencer la natation hongroise. Nous sommes encore jeunes avec Shane et les autres entraîneurs du pays ne viennent pas forcément nous demander des conseils.

**EST-CE LE CAS D'AUTRES NAGEURS OU ENTRAÎNEURS INTERNATIONAUX ?**

Certains nageurs essaient de nager davantage et de reproduire ce modèle que nous mettons en place. Certains entraîneurs viennent à notre rencontre en compétition en nous disant que leurs nageurs souhaitent participer à plus de ►

# LES ENTRAÎNEURS À COEUR OUVERT

**B**EESAN... six lettres qui sonnent comme un « Sésame » et ouvrent les portes d'une véritable passion. Anonymes ou anciens champions de renom, ceux qui, grâce à lui, ont aujourd'hui choisi d'entraîner la relève parlent de leur métier comme d'un authentique choix de vie. Joies, déceptions, doutes, espoirs... les entraîneurs nous livrent leur vécu de tous les jours, sans excès ni retenue, à l'image du modèle qu'ils doivent être aux yeux de leurs élèves.

DOSSIER RÉALISÉ PAR LAURENT THUILIER

## FRANCK ESPOSITO : « DU DIALOGUE RESSORT TOUJOURS QUELQUE CHOSE DE POSITIF »

Multiple champion de France sur 100 et 200 m papillon, cinq fois champion d'Europe et une fois vice-champion du monde (200 m papillon), une fois champion du monde en bassin de 25 mètres, six fois recordman d'Europe (200 m papillon grand bassin et bassin de 25 mètres), présent à quatre olympiades (dont une médaille de bronze à Barcelone), Franck Esposito signe l'un des plus jolis palmarès de la natation française. Aujourd'hui entraîneur au Pôle France d'Antibes, il nous livre, fort d'une passion intacte, les réflexions que lui inspire sa reconversion réussie.

### DE QUELLE MANIÈRE LA TRANSITION S'EST-ELLE FAITE ENTRE VOTRE VIE DE COMPÉTITEUR ET VOTRE ACTIVITÉ D'ENTRAÎNEUR ?

Elle a été très très rapide quand j'ai arrêté de nager. Au départ, je devais être simplement directeur sportif du Cercle des Nageurs d'Antibes et puis Denis Auguin et Guy Giacomini nous ont rejoints. On avait beaucoup de nageurs au Pôle France et au club et ils m'ont demandé de leur donner un coup de main et de prendre en charge le groupe brasse et papillon. J'avais passé le BEESAN pendant ma carrière sportive et un an après avoir arrêté de nager j'étais donc à nouveau au bord des bassins. C'est une passion assez dévorante pour moi, j'aime être auprès des nageurs afin de leur donner des solutions pour nager plus vite.

### QU'EST-CE QUI A CHANGÉ DANS LA MANIÈRE D'ENTRAÎNER DEPUIS L'ÉPOQUE OÙ VOUS ÉTIEZ COMPÉTITEUR ?

Le travail de musculation a pris beaucoup plus d'importance et aujourd'hui on ne peut pas nager vite sans un programme de musculation adapté à chaque spécialité. Le travail technique est également important, tout comme le travail d'endurance spécifique à chaque nage. On a aussi beaucoup plus de dialogues entre entraîneurs et nageurs. Dès qu'il y a discussion, il y a toujours quelque chose de positif qui ressort.

**« QUAND TU GAGNES, TU GAGNES TOUT SEUL. QUAND TU PERDS, ON PERD TOUS LES DEUX ! »**

qui va se passer à l'entraînement : 365 jours sur 365, on ne fait que penser à ça, dans l'idée de bien faire pour les athlètes ! Ça se ressent jusque dans la vie familiale où, à certains moments, forcément, on n'est pas présent.

### QUELLES SATISFACTIONS PRINCIPALES RETIREZ-VOUS AUJOURD'HUI DE VOTRE FONCTION D'ENTRAÎNEUR ?

Mon plaisir, c'est simplement d'être au contact des nageurs et de les voir progresser, de leur inculquer des valeurs comme la combativité et le goût de l'effort, notions qui sont également importantes dans leur vie de tous les jours. On accompagne des jeunes dans leur existence et on les guide, on leur donne certaines clés qui leur serviront encore lorsqu'ils auront arrêté de nager.

### AU CONTRAIRE, À QUELLES DIFFICULTÉS VOUS TROUVEZ-VOUS CONFRONTÉ ?

La seule difficulté c'est que nous sommes des passionnés et qu'il n'y a pas un moment dans la journée où on ne pense pas à ce

### A QUOI, SELON VOUS, UN ENTRAÎNEUR DE NATATION DEVRA-T-IL RESSEMBLER DANS L'AVENIR ? A QUOI DEVRA-T-IL S'ADAPTER ?

Les générations actuelles demandent énormément, d'où une implication totale dans leur vie... On en arrive presque à être un soutien familial, en tout cas un confident. Ce sont des choses que je ne connaissais pas en tant que compétiteur et qui vont encore s'amplifier dans les années à venir. D'autre part, les parents s'immiscent bien trop souvent dans le travail des éducateurs de natation. Il est important que chacun reste à sa place, ne serait-ce que pour l'équilibre du gamin.

### AUJOURD'HUI, QUELLE POURRAIT ÊTRE VOTRE DEVISE ?

Je suis prêt à donner beaucoup aux nageurs. Le secret du succès d'un groupe qu'on entraîne c'est de ne pas se mentir. Il faut toujours être dans le vrai, dans le beau, dans le positif. L'échange est important. J'ai pour habitude de dire à mes nageurs : « Quand tu gagnes, tu gagnes tout seul. Quand tu perds, on perd tous les deux ! ». Il faut savoir les accompagner, être à leur écoute, leur faire comprendre pourquoi on n'arrive pas toujours à un bon résultat ■

RECUEILLI PAR L. T.

Pour aller plus loin, retrouvez les méthodes d'entraînement de Franck Esposito dans la rubrique « LE COIN DU COACH » page 48.



## Yael DUDO : « OBSERVER ET SE POSER LES BONNES QUESTIONS »

De 8 à 18 ans, Yael Dudo a signé quelques podiums en Nationale 2 sous les couleurs du Club Nautique du Puy, devenu depuis Agglo Le Puy-en-Velay Natation. Une fois le baccalauréat en poche, elle intègre le CREPS de Vichy où elle obtient en 2005 le Brevet d'Etat d'Éducateur Sportif Activité Natation. L'année suivante, son club lui propose d'encadrer les compétiteurs benjamins, puis les écoles de natation, le perfectionnement des adultes, avant de lui confier les groupes des compétiteurs minimes, cadets et juniors. De nouvelles fonctions que la jeune femme souhaite assumer par l'acquisition du Brevet d'Etat 2e degré Natation Course qu'elle décroche en novembre 2011. « Cette formation m'a permis d'avoir plus de clés pour travailler et d'acquiescer, en particulier, une meilleure maîtrise de la physiologie de l'effort et des aspects techniques. Elle m'a aussi permis de mieux observer et de me poser les bonnes questions » explique-t-elle.

« Une part de préparation physique et les mots qu'il faut pour chaque instant et chaque nageur... ce pourrait être la « recette » de celle qui avoue attacher une importance toute particulière à individualiser les consignes et à ne pas privilégier que les meilleurs. Et la méthode semble porter ses fruits ! « Ces deux dernières années, on a la chance d'avoir un jeune doté de grandes capacités, en la personne d'Adrien Ribeyre. Depuis qu'il est minime, il évolue en séries nationales et brille particulièrement sur 50 et 100 m nage libre. La possibilité lui sera sans doute donnée l'an prochain d'intégrer un Pôle Espoir à Font-Romeu ou Mulhouse, ou un club plus structuré qui l'accompagnera vers le haut niveau », explique-t-elle.

« Au début, j'avais un peu de mal à trouver ma place du fait de ma jeunesse. Mais depuis deux ans que je côtoie d'autres entraîneurs lors des compétitions nationales, j'ai gagné en expérience et en confiance. De plus, le fait d'être une femme m'a permis d'intégrer plus facilement les sélections régionales en tant qu'encadrant », confie Yael Dudo. Elle affirme en tout cas s'épanouir dans son travail et vivre sa mission « un peu comme s'il s'agissait d'un sport collectif ». « Le plaisir que j'avais en tant que compétitrice, je l'éprouve à présent lorsque les nageurs réussissent. Je vis pour le groupe, tant lors des succès que des échecs ».



**« DES CLÉS POUR ACQUÉIRIR UNE MEILLEURE MAÎTRISE DE LA PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT ET DES ASPECTS TECHNIQUES. »**

Parmi ses regrets, figure celui de n'avoir pas encore eu l'occasion d'assister aux colloques organisés par la FFN ou ses comités régionaux. « C'est un manque, au regard du perpétuel questionnement que nous avons sur nos actions à destination des jeunes », estime-t-elle. Mais un autre « projet », sans doute le plus

beau, la tiendra éloignée des bassins dans les mois à venir. « Ça va me permettre de prendre un peu de recul et de revenir avec une vision plus neutre et de nouvelles idées », conclut-elle, dans un sourire à la mesure de l'heureux événement qu'elle attend ■

L. T.

# PAROLES DE BIZUTS

A Kazan, Fanny Deberghes (21 ans), Anouchka Martin (22 ans) et Jordan Pothain (21 ans) disputeront leurs premiers championnats du monde avec la « grande » équipe de France. Une concrétisation pour ces trois novices qui ambitionnent désormais de s'inscrire dans la durée et de reprendre le flambeau de leurs glorieux aînés. Nous les avons rencontré à l'occasion de la neuvième édition de l'Open de France à Vichy (4-5 juillet).

## A L'HEURE D'ABORDER VOS PREMIERS MONDIAUX, DANS QUEL ÉTAT D'ESPRIT ÊTES-VOUS ?

**Anouchka Martin :** Pour l'instant, cela me semble encore irréel, mais j'ai hâte d'y être.  
**Jordan Pothain :** Je ne suis pas encore stressé. En fait, je n'ai véritablement pris conscience de ma qualification que lors du stage avec l'équipe de France à Tenerife (fin avril-début mai, ndlr). Pour le moment, j'essaie de rester concentré sur le fait qu'il ne s'agit que d'une première étape en vue des Jeux Olympiques.

**Fanny Deberghes :** De mon côté, j'essaie de

« DISPUTER LES CHAMPIONNATS DU MONDE DE KAZAN AVANT DE SE PROJETER SUR LES JEUX. »  
(JORDAN POTHAIN)

relativiser, mais je dois reconnaître que je suis quand même tendue (sourire)...

## AVEZ-VOUS CONSCIENCE D'INTÉGRER LA « GRANDE » ÉQUIPE DE FRANCE, CELLE QUI N'EN FINIT PLUS DE S'ILLUSTRER SUR LA SCÈNE INTERNATIONALE ?

**J. P. :** Cela m'arrive d'en prendre brusquement conscience, notamment pendant les repas, lorsque je suis entouré des stars de l'équipe de France. Dans ces moment-là, je me dis : « Ça y est, j'en fais partie ».  
**F. D. :** C'est un rêve qui se réalise ! Il y a encore deux ans, je suivais les Bleus à la télévision. Alors, lorsque je me suis qualifiée pour les Mondiaux, il m'a fallu un peu de temps pour me faire à l'idée que j'allais rejoindre la « grande » équipe de France.  
**A. M. :** C'est forcément impressionnant, mais depuis que je m'entraîne à Marseille, j'ai pris l'habitude de côtoyer Florent Manaudou, Fabien Gilot, Camille Lacourt et d'autres têtes d'affiche de l'équipe de France, donc mon intégration dans le groupe s'est faite naturellement.

## EN ADMIREZ-VOUS CERTAINS ?

**J. P. :** Bien sûr, d'autant qu'il n'y a encore pas si longtemps, je suivais leurs exploits à la télévision.  
**A. M. :** C'est vrai qu'il y a encore quelques années, je suivais, moi-aussi, les Bleus à la télévision et maintenant me voilà aux premières loges (sourire)...

## AVEZ-VOUS PARLÉ DES CHAMPIONNATS DU MONDE AVEC LES CADRES DU COLLECTIF NATIONAL ?

**F. D. :** Personne n'est venu me voir pour évoquer le sujet, mais lors du stage à Tenerife, j'ai pu m'habituer aux modes de fonctionnement du groupe national. A cette occasion, Florent Manaudou m'a donné quelques conseils pour les départs. Il m'a fait part de son expérience et j'ai trouvé ça très sympa. C'était intimidant au début, mais les cadres sont simples et accessibles. C'est un plaisir d'évoluer à leur côté !  
**J. P. :** Quelques-uns m'ont fait part de leurs plus beaux souvenirs en compétition et notamment aux championnats du monde. Ça a l'air d'être une belle aventure alors je suis forcément content d'en faire partie.  
**A. M. :** Fabien, capitaine de l'équipe de France, a toujours de bons conseils, le petit mot qu'il faut au bon moment pour soutenir et encourager.

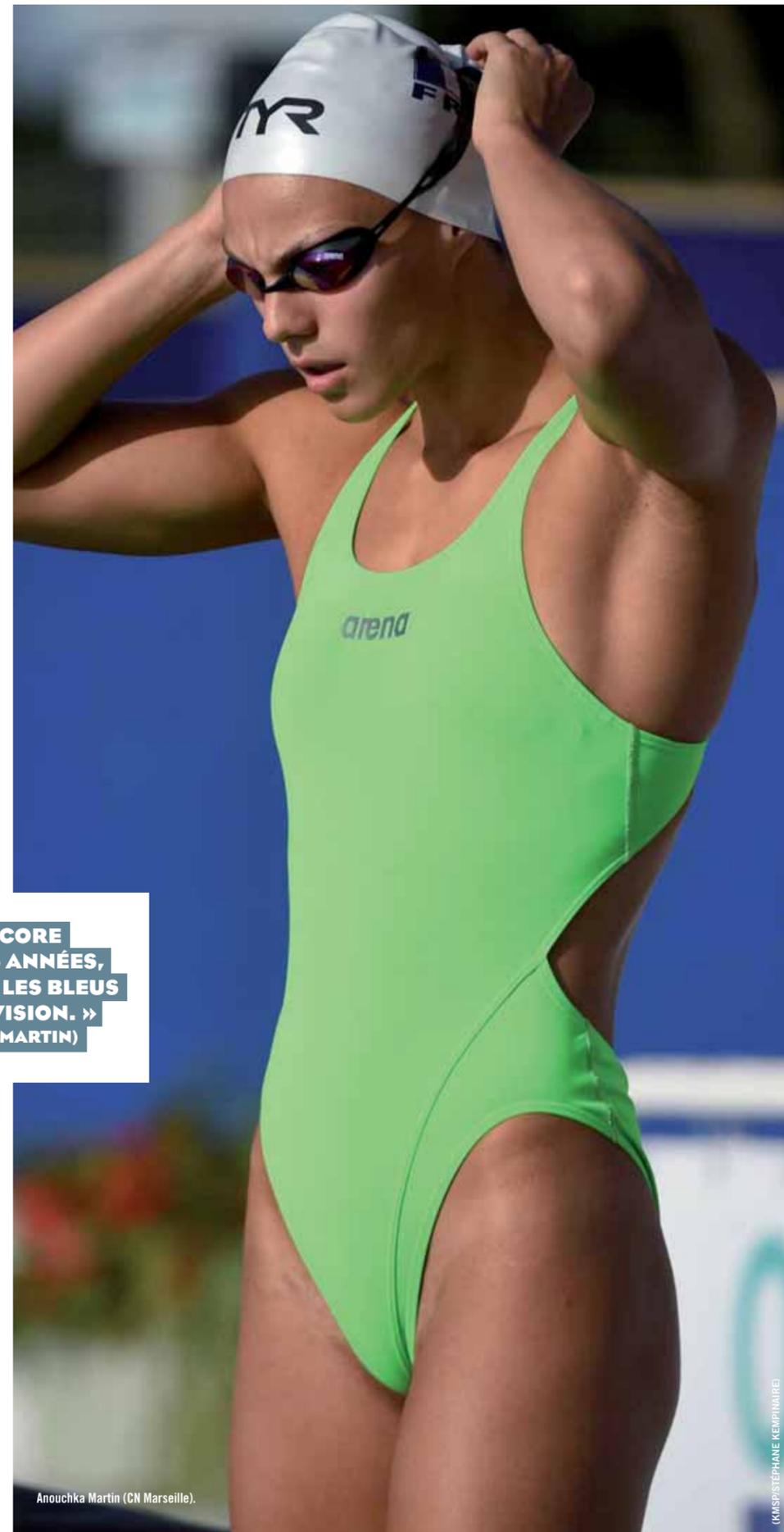
## A QUELQUES JOURS DES MONDIAUX, QUELS ASPECTS DE L'ENTRAÎNEMENT PRIMENT ?

**F. D. :** En raison d'une blessure à un genou, je n'ai repris le ciseau de brasse que deux semaines avant l'Open de France. J'ai ensuite enchaîné avec un important travail foncier avant de débiter l'affûtage pour le stage terminal à l'Insep.  
**A. M. :** A Marseille, nous avons fait du foncier jusqu'à l'affûtage. Ce n'est qu'à ce moment que nous avons peaufiné les détails.  
**J. P. :** A titre personnel, je ne suis pas sur une préparation spécifique. Il me reste encore une grosse marge de progression alors je ne me focalise pas sur les petits détails. Je travaille ma technique et mon foncier en tenant compte des informations recueillies par le service recherche et développement de la fédération.

« IL Y A ENCORE QUELQUES ANNÉES, JE SUIVAIS LES BLEUS À LA TÉLÉVISION. »  
(ANOUCHKA MARTIN)

## QUELLES SERONT VOS AMBITIONS AUX CHAMPIONNATS DU MONDE DE KAZAN ?

**J. P. :** Donner le meilleur de moi-même et tout faire pour aider le relais 4x200 m nage libre, même si en l'absence de Yannick (Agnel, forfait en raison d'une pleurésie, ndlr) ce ne sera pas facile !  
**A. M. :** J'aborde les Mondiaux comme un apprentissage. Si je réalise de bons chronos, tant mieux, c'est quand même l'objectif, mais je vais surtout emmagasiner un maximum d'expérience dans l'optique des Jeux Olympiques de Rio.  
**F. D. :** Je serai au service du relais 4x100 m 4 nages. Si l'on a besoin de moi, je donnerai tout ce que j'ai pour permettre aux filles de briller. ▶



Anouchka Martin (CN Marseille).



Jordan Pothain (NC ALP'38).



# LES BLEUS CHANGENT DE STATUT

Trois médailles, deux titres et une compétition historique pour l'équipe de France de plongeon. Début juin, à Rostock (Allemagne), à l'occasion des championnats d'Europe, les Bleus se sont affirmés comme la quatrième nation européenne. Un bond spectaculaire dû, en partie, au talent de Matthieu Rosset et Laura Marino ainsi qu'à la cohésion qui règne au sein d'un collectif qui ne manque pas de ressources.

Rostock, ville de 200 000 habitants située dans le nord de l'Allemagne, est l'une des places fortes du plongeon international. Les pieds dans la mer Baltique, la cité accueille chaque année au mois de février un Grand Prix Fina. Début juin (9-14 juin), elle recevait l'élite continentale de la discipline pour les championnats d'Europe. Une compétition phare qui distribuait les premiers tickets pour les Jeux Olympiques de Rio. Nos français, sous l'impulsion de Matthieu Rosset et Laura Marino, avaient donc à cœur d'y briller. « Ces championnats d'Europe sont très importants », indiquait en préambule Benjamin Auffret, spécialiste de l'épreuve du haut-vol. « Déjà parce que chaque vainqueur se qualifie pour les Jeux, mais aussi parce qu'ils permettent de se tester en vue des championnats du monde de Kazan. » En Russie (25 juillet - 1<sup>er</sup> août), les plongeurs qui n'ont pu décrocher leur quota olympique devront rallier une finale pour espérer s'envoler pour le Brésil à l'été 2016. Le décor est planté ! Mais il n'a visiblement pas de quoi impressionner les voltigeurs de l'équipe de France, Matthieu Rosset en tête. Ne dit-on pas que les meilleurs athlètes se révèlent dans l'adversité ? Jeudi 11 juin, à 15h30, le Lyonnais a montré à tous les spectateurs de la sublime

Neptun Schwimmhalle de Rostock qu'il appartenait à la caste des très grands. Deuxième des éliminatoires du 3 mètres, Rosset ne part pas forcément favori de la finale. Le local Patrick Hausding ou l'Ukrainien Kvasha semblent armés pour se disputer l'or. Mais le Français sent rapidement que ses deux concurrents ne sont pas dans la forme de leur vie. Lui non plus, mais son concours est sérieux, appliqué, d'une rigueur exemplaire ! Avant de s'élancer pour la dernière fois, Rosset a son destin entre les mains. S'il n'abîme pas trop son plongeon, il sera champion d'Europe et qualifié pour les Jeux Olympiques. « A ce moment précis, je ne pensais qu'à plonger correctement. Je tremblais de partout, mais je savais ce que je devais réaliser pour remporter cette médaille d'or ». L'ensemble du clan tricolore retient son souffle. Le plongeur s'élance. A peine entré à l'eau, les Bleus exultent ! Matthieu Rosset a le regard braqué sur le tableau, mais au fond de lui, il le sait : il va être sacré champion d'Europe pour la deuxième fois de la semaine. La quatrième dans sa carrière. « Je ne pensais pas réaliser une telle semaine », confie le jeune homme de 25 ans. « Je ne me sentais pas forcément bien à l'entraînement et j'avais une petite gêne au dos, mais heureusement, ça s'est vite estompé et j'ai pu exprimer

**« JE TREMBAIS DE PARTOUT, MAIS JE SAVAIS CE QUE JE DEVAIS RÉALISER POUR REMPORTEUR CETTE MÉDAILLE D'OR ».**



A Rostock, Matthieu Rosset s'est adjugé deux médailles d'or aux tremplins 1 et 3 mètres.

toutes ses capacités. » Une performance historique au cours d'une semaine qui le fût tout autant. Car en plus de ce titre à 3 mètres, Rosset a remporté l'or du 1 mètre après un quatrième plongeon qui aura récolté la note collégiale de neuf sur dix et mis fin au suspense. De son côté, Laura Marino s'est adjugée la médaille d'argent de la plateforme à 10 mètres, la première en individuel du côté des filles depuis 1950 et les deux titres de Mady Moreau (à 3 mètres) et Nicole Pelissard (à 10 mètres) ! Sans un dernier

plongeon où la Lyonnaise s'est laissée rattraper par la pression, la France aurait même pu ne connaître que le goût de l'or à Rostock. « C'est une compétition fantastique pour nous », s'enthousiasme l'entraîneur de l'Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance (INSEP), Alexandre Rochas. « Nous sommes une petite famille. A chaque rendez-vous nous essayons de répondre présent. Ce sont de véritables défis à chacune de nos apparitions. » Celui-ci aura été relevé avec brio par l'ensemble du collectif français.

**« NOUS SOMMES UNE PETITE FAMILLE. À CHAQUE RENDEZ-VOUS NOUS ESSAYONS DE RÉPONDRE PRÉSENT. »**

En effet, dans l'ombre du duo Rosset-Marino, les jeunes pousses du plongeon tricolore ont prouvé que l'on pouvait espérer des lendemains heureux. Chez les filles, Alais Kalonji, qui participait à sa première compétition chez les seniors, a atteint la finale du haut-vol (10 mètres). Chez les garçons, Benjamin Auffret a pris la quatrième place de cette même hauteur. Une performance qu'il juge « très encourageante ». « Il me reste évidemment des choses à travailler avant les championnats du monde de Kazan, mais ce sont ►

## LES BLEUS PASSENT CHEZ beIN SPORTS

A l'occasion du Comité Directeur de la Fédération Française de Natation qui s'est tenu à Vannes le vendredi 17 avril, les dirigeants de l'institution ont choisi de collaborer avec beIN SPORTS pour les quatre prochaines saisons (2016-2019). Une fierté pour Florent Houzot, directeur de la rédaction de la chaîne.

### POURQUOI AVEZ-VOUS RÉPONDU À L'APPEL D'OFFRE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION ?

La natation est un sport premium et une discipline olympique majeure. C'est un sport qui a largement sa place sur notre grille. Depuis plusieurs années, l'équipe de France réalise d'excellentes performances lors des compétitions internationales et nous espérons accompagner, au moins jusqu'en 2019, les plus grands nageurs tricolores.

### QUEL SERA LE DISPOSITIF MÉDIATIQUE MIS EN PLACE POUR ASSURER LA COUVERTURE DE LA NATATION ?

Nous souhaitons soutenir le développement de la natation en offrant une large exposition à la discipline. Nous sommes un véritable partenaire et pas simplement un diffuseur. Nous souhaitons proposer à l'antenne des compétitions de qualité avec de l'émotion, des performances et des larmes de joie.

### VOUS DIFFUSEREZ L'ENSEMBLE DES COMPÉTITIONS FÉDÉRALES. ÉTAIT-CE IMPORTANT DE NE PAS SE LIMITER AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE ?

Les championnats de France constituent sans conteste le moment phare de la saison, mais nous voulions parler de natation tout au long de l'année. Voilà pourquoi nous avons choisi de diffuser l'ensemble des compétitions fédérales, dont le FFN Golden Tour qui rythmera la saison olympique 2015/2016.



Florent Houzot est le directeur de la rédaction de beIN Sports.

**beIN  
SPORTS**

« UN VÉRITABLE PARTENAIRE ET PAS SIMPLEMENT UN DIFFUSEUR. »

### DES ÉMISSIONS DE PLATEAU SONT-ELLES PROGRAMMÉES POUR COMPLÉTER LA DIFFUSION DES COMPÉTITIONS ?

C'est notre philosophie ! Nous assurerons la promotion des événements aquatiques bien en amont. Une promotion externe, mais aussi interne en invitant régulièrement des nageurs dans nos émissions comme L'expresso, notre matinale. Les compétitions seront de véritables événements. Nous mettrons en place le même dispositif que pour la Ligue 1 ou la Ligue des Champions de football en délocalisant nos plateaux depuis le lieu des courses. C'est notre intérêt et notre ligne éditoriale de faire vivre l'événement, même en amont de la compétition. Si les épreuves débutent à 11 heures, on peut imaginer prendre l'antenne trente minutes ou une heure avant, dévoiler les coulisses et donner la parole aux athlètes sur nos différents supports et plates-formes ■

RECUEILLI PAR J. C.



## EAU OFFICIELLE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

Aiguilles enneigées et massifs majestueux, les Alpes se dressent à plus de 4 000 mètres d'altitude et s'associent pour nourrir les nappes souterraines de la région. C'est dans cette nature vierge et exigeante que l'eau, filtrée par le sol, s'écoule lentement, et de ce long parcours à travers les roches, l'eau minérale THONON acquiert sa minéralité équilibrée et transmet ce que la montagne lui a donné.

### BOIRE DE L'EAU... AU QUOTIDIEN !

L'eau est le principal constituant de notre corps, qui est constitué de 60 à 75% d'eau selon l'âge. Ainsi, boire de l'eau au quotidien et suffisamment tout au long de la journée est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme<sup>1</sup>. Il est donc recommandé de consommer au moins 2 litres d'eau par jour toutes sources confondues dont au moins 1,5l d'eau à boire : ce geste simple est d'autant plus indispensable lors d'une activité physique.

<sup>1</sup> L'eau contribue au maintien des fonctions physiques et cognitives normales. (Recommandation EFSA (2011)).



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le bon réflexe : ne pas attendre d'avoir soif pour boire, car cette sensation signifie déjà une légère déshydratation...

### THONON ACCOMPAGNE LES CHAMPIONS POUR UNE BONNE HYDRATATION !

Lors d'une activité physique, les besoins en eau sont supérieurs. En effet, ne pas suffisamment s'hydrater quand on fait du sport peut entraîner des baisses de performance, provoquer des crampes musculaires et augmenter de manière anormale la fréquence cardiaque. 2% de déshydratation peut entraîner jusqu'à 20% de baisse de performance. Il est également recommandé de fractionner les prises d'eau. Le bon réflexe est de boire entre 100 et 200 ml d'eau toutes les 15 à 20 minutes.



En natation, comme pour les autres sports, s'hydrater est important. C'est pour cela que : **THONON EST L'EAU OFFICIELLE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION DEPUIS 2008 !**

Pour plus d'informations rendez-vous sur :

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

et

[www.jerecycleavecthonon.com](http://www.jerecycleavecthonon.com)

