

NATATION

MAGAZINE

L'ENTRETIEN

CLÉMENT LEFERT :
« IL FAUT PLUS
DE DISCIPLINE »

PAGE 12

HORS LIGNES

STÉPHANE GUIVARC'H :
CHAMPION ANONYME

PAGE 40

VIE FÉDÉRALE

COLLOQUE

« NAGER PLUS VITE »

PAGE 44

KIDEXPO : DANS LES PAS DE FRED BOUSQUET

« IL FAUT PLUS DE DISCIPLINE »

C'est loin des bassins que Clément Lefert a refait sa vie après son sacre olympique avec le relais 4x100 m nage libre à Londres, en 2012. Le Niçois est désormais Londonien ! Il brasse toujours, mais des millions d'euros pour le compte d'une société de trading. Mais ça ne l'empêche pas d'avoir un regard toujours très affûté sur la natation française.

CLÉMENT, COMMENT VONT LES AFFAIRES EN CE MOMENT ?

Bien ! Elles vont bien ! Je continue de repérer les bons coups, je prospecte, je me renseigne. C'est de la stratégie, il faut être précis et malin. Mon rôle d'analyste financier chez *Andurand Capital Management* évolue tous les jours, j'apprends des nouvelles choses, je gagne en expérience. Je suis vraiment très bien ici.

VOUS ÊTES À LONDRES DEPUIS DEUX ANS ET DEMI...

... Oui, depuis mai 2013 pour être tout à fait exact. Ça tombait à une période où je me posais

beaucoup de questions sur mon avenir. J'avais deux solutions : continuer à nager comme avant, ou alors tout arrêter, tout changer. J'ai réfléchi, réfléchi... Et puis je me suis posé la question suivante : suis-je prêt à repartir quatre ans comme ça jusqu'aux Jeux de Rio ? Là, j'ai dit non, stop, basta !

CECI ÉTANT, LA PRESSION AU TRAVAIL NE VOUS A PAS VRAIMENT QUITTÉ...

Oui, c'est certain. Il y a des objectifs à atteindre. Il y a aussi parfois des coups de moins bien. Mais franchement, je crois que je suis fait pour travailler sous pression. ➤

Même s'il ne nage plus sous les couleurs de l'équipe de France, Clément Lefert n'en demeure pas moins un observateur avisé de son sport.





Clément Lefert (en compagnie d'Amoury Leveau et Fabien Gilot) laisse éclater sa joie à l'arrivée du 4x100 m nage libre des Jeux de Londres : les Bleus sont champions olympiques !

(MSP/STÉPHANE KEMFNAIRE)

IL RESSEMBLE À QUOI CE NOUVEAU STRESS ?

Le truc c'est qu'on ne gère pas le tiroir-caisse de la supérette du quartier. Tu sais qu'un mauvais clic et c'est le gouffre assuré. Quand ça foire, pas question de se cacher derrière ton ordinateur, tu assumes ta connerie.

ET VOUS ARRIVEZ À DORMIR ?

Pas toujours, non. Il m'arrive de me réveiller en sursaut en pleine nuit et de repenser à ce que j'ai fait dans la journée. Je me dis : « Meeerde, pourquoi t'as fait ça comme ça ! » C'est dur, très dur ! En fait c'est vraiment compliqué de décrocher le soir quand tu rentres chez toi. Le monde de la finance ne s'arrête jamais.

VOUS DIRIEZ QUE CE STRESS RESSEMBLE À CELUI DES BASSINS ?

Complètement. Ça me rappelle les veilles de compétitions quand tu as une boule dans le ventre. La différence, c'est qu'ici, ça ne se joue pas en millièmes de secondes, mais en centaines de milliers de dollars. Sur certaines opérations, je finis en sueur, trempé de la tête aux pieds.

ET QUAND LE COUP NE MARCHE PAS, C'EST COMME UNE ÉLIMINATION ?

Voilà, comme lorsque tu es certain d'aller en finale et que tu ne passes pas les quarts. Tu prends un gros coup sur la tête. Vous comprenez maintenant quand je vous dis que je suis décalqué quand je termine les semaines...

« JE CROIS QUE JE SUIS FAIT POUR TRAVAILLER SOUS PRESSION. »

EN TOUT CAS, VOUS N'AVEZ PAS ENVIE DE RENTRER EN FRANCE ?

Non, non, je me sens très bien actuellement là où je suis. Le boulot me plaît, et l'ambiance est excellente. On est une équipe très jeune et tout le monde est un peu dans la même dynamique, une vie bien équilibrée entre le travail et le sport. C'est sympa de pouvoir partager cela aussi en

dehors du boulot. Je nage encore, moins vite qu'avant, c'est vrai !

VOUS AVEZ COMMENTÉ LES DERNIERS CHAMPIONNATS DU MONDE CET ÉTÉ, À KAZAN, POUR LA TÉLÉ. QU'AVEZ-VOUS RETENU DE CETTE EXPÉRIENCE ?

C'était pour moi une première ! C'est quelque chose qui est assez sympa et que je referai très volontiers. J'avais un peu peur au début que la natation me manque, du fait d'être de l'autre côté de la barrière, dans les tribunes, et non plus au bord des bassins.

ET ALORS ?

En fait, pas tellement. Ça ne m'a pas donné

envie de replonger. C'était un beau spectacle, mais voilà, rien de plus... J'étais juste content d'être là et de commenter les courses. C'était une bonne chose pour moi. Cela m'a prouvé que j'étais heureux dans ma nouvelle vie, que j'avais fait le bon choix après la natation. C'est vraiment quelque chose que je referai avec plaisir car ça permet de rester en contact avec le milieu, avec un sport que j'ai pratiqué pendant vingt ans. Et puis commenter les performances des copains, c'est sympa !

QUAND MÊME, ENTENDRE LA MARSEILLAISE, VOIR LES COPAINS SUR LES PODIUMS...

(Il coupe) Sincèrement, je n'ai ressenti aucune frustration. J'ai pris mon rôle très à cœur, j'avais

préparé des fiches. Je me suis mis à lire les actualités. C'est revenu assez vite. La natation avec un micro-casque sur la tête, c'est bien aussi (rires)...

A LA MÊME ÉPOQUE, IL Y A QUATRE ANS, VOUS ÉTIEZ EN PLEINE PRÉPARATION DES JEUX OLYMPIQUES DE LONDRES. A HUIT MOIS DE CEUX DE RIO, OÙ DOIT EN ÊTRE UN NAGEUR ?

Une préparation olympique, ça se programme sur quatre ans. C'est du travail sur la durée. Il n'y a pas de miracle à attendre d'un athlète qui ne se prépare vraiment que sur les huit derniers mois. Il va droit dans le mur. Le corps est une machine qu'il ne faut pas trop brusquer. Tu ne te réveilles pas un matin en te disant : « Tiens, et si je m'alignais pour les Jeux ! »

SUIVEZ-VOUS LA PRÉPARATION DES BLEUS JUSTEMENT ?

Oui, j'ai vu d'ailleurs que les temps de qualification avaient été durcis. Cela veut dire qu'il y a encore beaucoup de travail à faire afin que les nageurs se qualifient pour Rio. Et c'est une fois la qualification en poche, qu'on accentue les entraînements. Après, c'est un petit peu du cas par cas, en fonction des nageurs, des spécialités.

ET AU NIVEAU DU MENTAL, COMMENT ÇA SE PASSE ?

Sur les derniers mois de la préparation avant les Jeux Olympiques, on passe par tous les états. Un jour, on est au top. Le lendemain, on est nul. Il y a des hauts et des bas, parfois de la lassitude. Tout n'est pas linéaire. Il faut discuter avec son entraîneur, les coéquipiers. Si le corps souffre, la tête souffre. C'est pour ça que chaque entraînement compte, tu ne peux pas en rater un. J'ose imaginer que la plupart des gens en course pour Rio sont extrêmement motivés.

CELA SIGNIFIE AUSSI BEAUCOUP DE SACRIFICES...

Je ne suis pas d'accord avec le mot « sacrifice ». Pour moi, ce n'est pas ça, un sacrifice. Ce sont les gens qui vivent en dehors de la natation qui voient ça comme tel. OK, vous ne pouvez pas sortir le soir. OK, vous ne pouvez pas boire d'alcool. OK, vous ne faites pas la fête comme vos autres copains. Et alors ? Un nageur qui vise les Jeux sait ce qu'il y a au bout. Voilà pourquoi il met le paquet sur la compétition. Donc ce n'est pas vraiment un sacrifice, c'est juste un type de vie différent. Attendez, c'est tous les quatre ans seulement, hein !

VOUS SOUVENEZ-VOUS COMBIEN D'HEURES VOUS AVEZ PASSÉES DANS UNE PISCINE ?

C'était énorme, je nageais deux heures et demie le matin, deux heures et demie le soir. Soit cinq heures en tout dans l'eau. C'était parfois interminable. A force parfois, tu ne sais même plus de quel côté du bassin, tu es. A droite ? A gauche ? Tu connais les carreaux par cœur. Et nager n'est pas la seule activité. Il y a tout ce qui

Suivez l'actualité de la Fédération Française de Natation sur Twitter : @FFNatation

INSEP @INSEP_PARIS 12 octobre
 Bienvenue à la @FFNatation et au président Francis Luyce pour le colloque « Nager plus vite, du club au champion olympique » #excellence
 Répondre Retweeter Favori Plus

Les lundi 12 et mardi 13 octobre, le colloque « Nager plus vite » a réuni plus de trois cents entraîneurs qui ont échangé sur leurs expériences respectives. Un rendez-vous qui a permis de mettre en avant la qualité des techniciens français, mais aussi de réfléchir à l'avenir de la natation tricolore (cf. reportage page 44).

Fred Vergnoux @FredVergnoux 13 octobre
 Merci à la @FFNatation pour l'invitation à participer au colloque à l'INSEP_PARIS
 Répondre Retweeter Favori Plus

L'entraîneur de la nageuse espagnole Mireia Belmonte était présent à l'INSEP pour évoquer son quotidien en Espagne. Une intervention qui a séduit l'assistance, intéressée notamment par le nombre d'outils utilisés au quotidien par le technicien tricolore.

Pierre Blanc @_pierre blanc 12 octobre
 Très beau colloque = Transmettre + chasser les idées reçues + (s')inspirer @FFNatation @INSEP_PARIS @TMarseille2016
 Répondre Retweeter Favori Plus

L'auteur du livre « On manage comme on nage » était présent au colloque des entraîneurs. Et visiblement, il a apprécié ces deux jours d'interventions riches d'enseignements.

Frederick Bousquet @BousquetFred 17 octobre
 Je n'ai rien pu faire ce matin au Kidexpo, il était plus fort que moi mais je ne vais rien lâcher à l'entraînement.
 Répondre Retweeter Favori Plus

Pour la quatrième année consécutive, Frédérick Bousquet était présent au salon Kidexpo ! En plus d'avoir animé une séance d'éveil aquatique, le nageur marseillais a défié Maxime, un jeune garçon venu au salon en famille, et le vice-champion olympique 2008 s'est incliné avec le sourire !

Iphinoé Davetas @iphinoeD 17 octobre
 Belle journée au @salonkidexpo en compagnie de @YannickAgnel. Merci @SportEDF @FFNatation
 Répondre Retweeter Favori Plus

La nageuse synchro de l'équipe de France, Iphinoé Davetas, était présente à la dernière étape de Génération Natation de l'année 2015. Après une démonstration devant un public conquis et des ateliers avec les enfants, Iphinoé a immortalisé sa rencontre avec Yannick Agnel, le champion olympique du 200 m nage libre.

Alexis Jandard @AlexisJandard 17 octobre
 Avec l'équipe de France de natation tous sports confondus à Génération Natation #GenerationNatation #Frenchtteam
 Répondre Retweeter Favori Plus

Le plongeur Alexis Jandard était lui aussi présent au salon Kidexpo pour l'opération Génération Natation. Très actif dans le village et notamment à l'Energie Box d'EDF, le spécialiste du tremplin à 10 mètres était heureux de pouvoir partager ce moment avec les athlètes des cinq disciplines fédérales.

HISTOIRES D'EAU

ON AIME

L'abnégation et le courage de Sophie De Ronchi, de retour à l'entraînement après avoir mis un terme à sa carrière à l'issue des Mondiaux de Barcelone en 2013. La brasseuruse, recordwoman de France des 50, 100 et 200 m brasse, ambitionne de se qualifier pour les Jeux Olympiques de Rio. A 30 ans, la maman d'une petite Enola s'entraîne à Cannes avec Lionel Volckaert. « C'est un pari un peu fou », reconnaît-elle. « Mais ma vie stagnait un peu depuis l'arrêt de ma carrière. Je m'épanouissais dans ma vie privée, mais je manquais d'un défi. J'ai eu l'envie de repartir dans quelque chose d'incroyable. » En juin 2015, la vice-championne d'Europe 2010 en petit bassin du 100 m brasse décide donc de replonger ! Mais sans le statut de haut niveau, difficile de financer ses entraînements et ses stages. Sophie De Ronchi a donc décidé de lancer une campagne de crowdfunding sur la plateforme Fosburit afin de récolter suffisamment d'argent pour s'investir pleinement dans son projet olympique.

LA DÉCLA - Jérémy Stravius

« Je ne me sens pas bien sur le dos depuis un petit moment. Je n'ai pas envie de travailler cette nage par obligation. Je ne prenais plus de plaisir à la nager alors je préfère me concentrer à 100 % sur 100 et 200 m nage libre », a déclaré l'Amiénois Jérémy Stravius le 7 octobre dernier à nos confrères du Courrier Picard. Après de décevants championnats du monde de Kazan (en individuel car le Français a décroché l'or au titre du relais 4x100 m nage libre, ndr), le champion du monde 2011 du 100 m dos (ex-aequo avec Camille Lacourt, ndr) espère décrocher sa qualification aux Jeux de Rio sur ces deux distances.

Un bon départ!



Malmsten
 www.malmsten.com



Marque distribuée en France par Eauptimum - contact@eauptimum.fr - tel: 03 89 55 31 36

KIDEXPO: DANS LES PAS DE FRED BOUSQUET

Pour la quatrième année consécutive, Frédéric Bousquet, le parrain d'Huggies® Little Swimmers®, partenaire de la Fédération Française de Natation, était au salon Kidexpo pour animer une séance d'éveil aquatique. Une fois encore, le sprinter marseillais a parfaitement tenu son rôle, n'hésitant pas à partager le fruit de son expérience avec les enfants et leurs parents. Nous l'avons suivi durant les trois heures qu'il a passées au salon de la Porte de Versailles et le moins que l'on puisse dire, c'est que le « tatoué » de l'équipe de France a été mis à contribution.

SUJET RÉALISÉ PAR JONATHAN COHEN





Le stand de la FFN au salon Kidexpo : un espace de 500 m² au milieu duquel a été monté un bassin temporaire de 200 m².

(FFN/PHILIPPE PONGENTY)

9h30

Frédéric Bousquet sort de l'hôtel Mercure situé à une centaine de mètres du parc des expositions de la Porte de Versailles. Un casque de moto à la main et une doudoune kaki sur le dos, le Marseillais se dirige vers le salon Kidexpo, son quatrième en tant que parrain. « *Il me semble que ce salon s'est mis en place à la naissance de ma fille Manon qui a cinq ans et demi, mais c'est Hugues Duboscq qui était présent la première année* », se remémore-t-il. Tous les ans depuis 2012, le vice-champion olympique de Pékin monte à la capitale pour participer à ce salon labellisé « 100% famille ». « *C'est coché dans mon calendrier, ce qui me permet d'organiser mes entraînements et mes compétitions en conséquence* », reconnaît le Sudiste.

9h35

Frédéric arrive devant l'entrée conduisant au hall 6, celui où se trouve le stand de la Fédération Française de Natation. « *C'est parfait, c'était juste à côté* », sourit-il. « *C'est la première année que je trouve le raccourci. D'habitude je fais le grand tour. Comme quoi, j'en apprend tous les ans.* » Et compte tenu de la basse température extérieure, le nageur tricolore était tout heureux de pouvoir accéder rapidement au salon. « *A Marseille, nous mangeons encore en terrasse, donc oui, ça surprend un peu* », plaisante l'Azuréen.

9h45

Le Marseillais retrouve Martin Leroy et Karine Molinari, qui travaillent pour l'agence O2 Management, et gèrent l'image du nageur. Si Fred Bousquet est « *très régulièrement en contact* » avec Martin Leroy, c'est la première fois qu'il rencontre sa collègue. Après quelques minutes d'échange dans le hall en attendant de recevoir les badges d'entrée, ils traversent le salon pour se rendre sur le stand fédéral.

9h50

En arrivant devant le bassin de 200 m² installé sur le stand de la Fédération Française de Natation, Frédéric, en habitué des lieux, constate un changement par rapport à l'année passée : « *Ah, on n'a plus les poneys à côté de nous !* » Effectivement, une buvette a remplacé le stand dédié aux canassons. « *Une bonne nouvelle pour nos narines* », lance le nageur en rigolant.

« METS TES BRAS DEVANT LA FRITE ET FAIT DES PETITS MOUVEMENTS, TU AVANCERAS PLUS VITE. »

YANNICK AGNEL : « *C'est ma première visite au salon Kidexpo ! C'est vraiment un super événement ! Je me suis régalé tout l'après-midi avec les enfants qui participaient à Génération Natation. En plus, je suis assez surpris de leur niveau. A leur âge, je ne nageais pas aussi bien ! C'est important également de pouvoir donner de la visibilité à la natation et de passer un message sur l'importance de savoir nager. Je crois qu'un Français sur cinq ne sait pas nager. Je trouve ça assez incroyable ! Nous devons endiguer ce phénomène et l'opération Génération Natation est une mise en lumière décisive pour inciter le plus grand nombre d'enfants à se mettre à l'eau dès le plus jeune âge.* »

10h00

A peine arrivé, Fred Bousquet est déjà sollicité par les enfants venus profiter de ce premier jour de vacances de la Toussaint. Autographes, photos, petits et grands immortalisent leur rencontre avec le natif de Perpignan. Un homme surprend même le nageur avec un trépied à selfies. « *Alors là, je ne connaissais pas du tout ce système ! Avec ça, impossible de refuser une photo, il ne te laisse pas le choix.* » Des mamans en profitent aussi pour lui poser des questions. « *Vous allez nager ce matin ?* », demande l'une d'elle. « *Je vais me mettre à l'eau tout à l'heure avec les plus petits, venez avec nous, il y a tout ce qu'il faut* », répond l'ambassadeur Huggies® Little Swimmers®.

10h20

Après avoir salué les bénévoles présents sur le stand, Fred Bousquet gagne les vestiaires pour se mettre en maillot. De retour au bord du bassin, il patiente avec un pull sur le dos. « *Il ne fait pas chaud ! La moquette mouillée ça réveille ! J'étais bien mieux en doudoune !* » Profitant de l'aubaine, les parents et leurs enfants qui s'apprentent à s'immerger demandent des photos. C'est reparti pour un tour de sourires ! Après chaque cliché, le Marseillais, en authentique gentleman, sourit franchement et remercie les visiteurs. Avant de se jeter à l'eau, Bousquet prend le micro pour répondre à quelques questions de l'animateur du stand fédéral.



(FFN/PHILIPPE PONGENTY)

Fred Bousquet, ambassadeur Huggies® Little Swimmers®, dispense conseils et recommandations aux enfants participant à la séance d'éveil aquatique organisée par la FFN lors du salon Kidexpo.

LA TRANSMISSION EN HÉRITAGE

Les lundi 12 et mardi 13 octobre derniers, les entraîneurs tricolores étaient réunis à l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP) pour partager le fruit de leurs expériences respectives et échanger sur leurs méthodes. Au total, plus de 300 techniciens, expérimentés ou en apprentissage, ont répondu à l'appel de la direction technique nationale.

Dix ans, c'est le nombre d'années qu'il aura fallu attendre pour que les entraîneurs français se retrouvent pour échanger et débattre. Dix ans, c'est à peu de choses près la période dorée de la natation tricolore. Du sacre de Laure Manaudou aux Jeux Olympiques d'Athènes au triplé historique de Florent, son frère cadet, aux championnats du monde de Kazan, la discipline aura relevé les exploits les plus invraisemblables pour se hisser au troisième rang mondial, dans le sillage des armadas américaine et chinoise. Dix ans de célébration qui ont porté aux nues les méthodes tricolores, au point d'en faire la locomotive des sports olympiques français, au point aussi de transformer les acquis en certitudes.

« Dans le sport, il n'y a rien de plus dangereux que la victoire », confirme Fabrice Pellerin, l'entraîneur qui mena Yannick Agnel et Camille Muffat au sommet de l'Olympe. « Si la défaite impose une remise en question, la victoire invite à la répétition d'une méthode qui a porté ses fruits. Or, selon moi, il n'y a rien de pire pour un athlète de haut niveau que de répéter ce qu'il a déjà réalisé. » A l'aube d'une saison qui mènera l'équipe de France aux Jeux Olympiques de Rio, il convient donc de saluer l'initiative de la direction technique nationale qui a profité du colloque « Nager plus vite » pour tourner la page de ces exploits passés et se projeter vers l'avenir en y associant une nouvelle génération de techniciens. « Pour grandir, il faut accepter de mourir », a écrit le psychiatre américain Irvin Yalom. Considérons que les 12 et 13 octobre derniers, la natation française a fait ►►

« SI LA DÉFAITE IMPOSE UNE REMISE EN QUESTION, LA VICTOIRE INVITE À LA RÉPÉTITION D'UNE MÉTHODE QUI A PORTÉ SES FRUITS. » (FABRICE PELLERIN)

Le journaliste Alexandre Boyon, animateur du colloque « Nager plus vite », en compagnie de Franck Esposito et Michel Chrétien.

