

PRÉSENTENT

# Génération // NATATION //



VENEZ RENCONTRER  
L'ÉQUIPE DE FRANCE

Initiations Dédicaces Séances photos

30 MAI 2015  
MONTPELLIER

27 JUIN 2015  
LYON

9 SEPTEMBRE 2015  
BIARRITZ

17 OCTOBRE 2015  
PARIS - KIDEXPO

facebook.com/FederationFrancaiseNatation

Photo : ©Jean-Claude MOUTON

# Ligne d'eau

## LE GRATUIT DES PISCINES

### Équipement

Nabaiji,  
partenaire des  
nageurs en herbe

### Culture

La Play List rêvée  
d'une séance  
de natation

### People

Nathalie Péchalat :  
« La natation ?  
Trop facile ! »

FABIEN GILOT,  
LE GOÛT  
DES AUTRES

### ÉVÈNEMENT

Kidexpo :  
le salon  
100% famille

### MAGAZINE

« J'apprends  
à nager »  
pendant les vacances

### PORTRAIT

MURIEL HERMINE :  
« A 50 ANS, TOUT  
RESTE POSSIBLE ! »

nabaiji  
PER UP YOUR SWIM!



**easystroke**

9€95 | Plaquette éducative EASYSTROKE  
Apprentissage du bon geste et travail musculaire optimal

En vente chez **DECATHLON** et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)



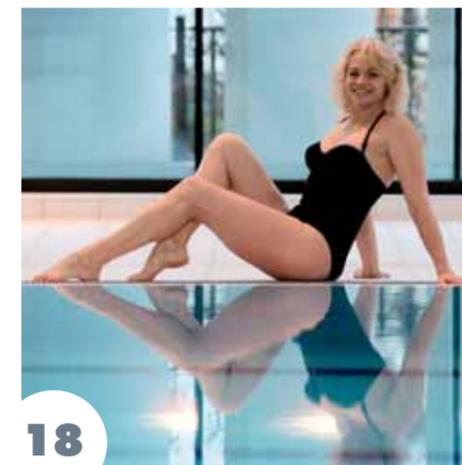
6



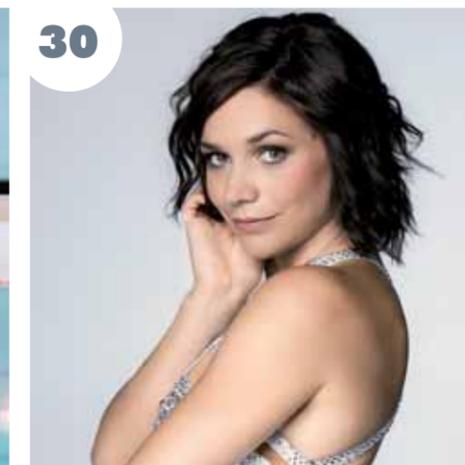
14



16



18



30

## sommaire

### Automne 2015

**6 PORTRAIT**  
Fabien Gilot, le relais dans la peau

**10 ACTU**  
Toute l'actualité des bassins

**12 HISTOIRES D'EAU**  
Un sondage, un horoscope aquatique et le tour est joué !

**14 ÉVÈNEMENT**  
Kidexpo : le salon 100% famille

**16 ÉQUIPEMENT**  
Nabaiji, partenaire officiel des nageurs en herbe

**18 BIEN-ÊTRE**  
Muriel Hermine :  
« A 50 ans, tout reste possible ! »

**20 MAGAZINE**  
« J'apprends à nager » pendant les vacances

**24 SHOPPING**  
Les derniers produits en vogue de la natation

**29 CULTURE**  
La Play List rêvée d'une séance de natation

**30 PEOPLE**  
Nathalie Péchalat :  
« La natation ? Trop facile ! »

# édITO

## Ligne d'eau

Ligne d'Eau n°13  
(Automne 2015)

**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

**Directeur de la publication**  
Francis Luyce

**Rédacteur en chef**  
Adrien Cadot  
(adrien.cadot@ffnatation.fr)

**Journaliste**  
Jonathan Cohen  
(jonathan.cohen@ffnatation.fr)

**Ont collaboré à ce numéro**  
Raymonde Demarle,  
Louis-Frédéric Doyez et  
Éric Huynh

**Maquette et réalisation**  
Alain Gautier/Teebird  
Communication

**Photographies**  
Agence KMSP

**Couverture**  
KMSP/Stéphane Kempinaire

**Impression**  
Teebird, 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. : 01.41.83.87.81 ou  
01.41.83.87.52

## Lire, écrire, compter et nager !



Lire, écrire, compter et nager, ainsi que les Romains l'enseignaient il y a plus de 2 000 ans, contribuaient à libérer les hommes pour en faire des citoyens, c'est-à-dire des individus jouissant de droits civils et politiques, et notamment du droit de vote.

C'est l'objectif que notre gouvernement a fixé à tous les jeunes Français entrant en classe de sixième. Pour y parvenir, le secrétaire d'Etat aux Sports, Monsieur Thierry Braillard, a inauguré, cet été, le plan « J'apprends à nager » destiné à tous les enfants de 6 à 12 ans. Une opération volontariste et déterminante qui s'inspire très largement du plan « Savoir-Nager » lancé par la Fédération Française de Natation en juillet 2008.

Il est dès lors logique que notre institution se retrouve en première ligne car, contrairement aux idées reçues, notre cœur de métier ne se résume pas à la compétition. C'est bel et bien la performance ! Celle-ci est à la portée de chacun d'entre nous, seul diffère le « niveau » atteint, mais en aucun cas la nature de l'activité qui se définit comme un dépassement de soi, de ses limites et de ses peurs.

Et si la Fédération Française de Natation recense plus de 300 000 licenciés, dont 90 000 d'entre eux accèdent à la compétition. Notre vocation première, sachez-le, consiste à répondre aux besoins et aux évolutions de la société française. L'apprentissage de la natation en fait, bien évidemment, partie. Nager, induit d'abord l'apprentissage d'une pratique encadrée, sécurisée et source d'épanouissement.

Dix mois après les attentats de Charlie Hebdo, il apparaît que la citoyenneté et la nécessité d'apprendre à mieux vivre ensemble, tous ensemble, n'ont jamais été aussi prépondérantes pour notre société et déterminantes pour notre avenir !

J'aime à croire et à espérer que cet apprentissage aquatique puisse – à son échelle – contribuer à faire évoluer les mentalités et soutenir la vitalité de notre démocratie.

Bonne lecture ! ■

**Francis Luyce,**  
Président de la FFN  
[www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)



Étanche



13 Mégapixels



Zoom optique 3x



Interface adulte/enfant

## JE SUIS L'AMI DE LA FAMILLE

### JE SUIS LE NOUVEAU NIKON COOLPIX S33.

Lorsque vos petits anges jouent à l'eau dans votre baignoire ou dans un parc aquatique, vous avez besoin d'un appareil photo qui n'ait pas peur de se mouiller... comme le COOLPIX S33. C'est un boîtier robuste résistant à l'eau jusqu'à 10 m de profondeur, aux chocs jusqu'à 1,5 m et au froid jusqu'à -10 °C. Il est idéal pour les batailles d'eau ou de neige avec toute la famille. Son capteur CMOS de 13 millions de pixels et son zoom optique 3x vous permettent de saisir tous les grands moments avec la qualité d'image qu'ils méritent. Grâce à son menu configuré au choix pour les adultes ou les enfants, chacun peut capturer chaque seconde en Full HD. Le COOLPIX S33 est le nouvel ami de la famille ! Rendez-vous sur [nikon.fr](http://nikon.fr)



At the heart of the image®

# Gilot, le relais dans la peau

Depuis 2003, Fabien Gilot est le pilier des relais tricolores. Depuis, le Denaisien de naissance a compilé seize médailles internationales. Douze ans que cela dure. Une longévité hors-normes dans un sport si exigeant. Portrait du plus grand relayeur de tous les temps.

« Fabien sait trouver les mots pour nous transcender et il connaît les stratégies des autres équipes. Il essaie constamment de prévoir ce qu'il va se passer. » L'hommage est signé Jérémy Stravius, champion olympique, du monde et d'Europe avec le relais 4x100 m nage libre français. Une spécialité bien de chez nous depuis les championnats d'Europe de Debrecen en 2012. Mais l'histoire a commencé un beau jour d'août 2003 au Palau Sant Jordi de Barcelone. Ce jour-là, les « anciens » sont Julien Sicot et Romain Barnier. Les « p'tits jeunes » se prénomment Frédéric Bousquet et Fabien Gilot. Pour sa première équipe de France, le Nordiste se mesure en finale à la légende russe Alexander Popov, le Tsar des bassins, l'icône de la discipline. Les supporters tricolores découvrent un sprinter longiligne, cheveux mi-longs, doté d'un esprit collectif rarement entrevu jusqu'alors. Le jeune homme vient du water-polo et apprécie tout particulièrement les victoires d'équipe. En Catalogne, les Bleus décrochent un bronze historique. Une performance inespérée et jamais réalisée jusqu'alors. Depuis, Fabien Gilot a remporté quinze autres médailles internationales. Et si la composition des relais tricolores n'a cessé d'évoluer, « Fab' » n'a lui plus jamais quitté le collectif. Au point d'être considéré aujourd'hui comme le plus grand relayeur de l'histoire de la natation mondiale. « Sans Fabien Gilot, ce relais 4x100 m nage libre n'aurait probablement pas été champion olympique et double champion du monde », confie Sophie Kamoun, ancienne nageuse de l'équipe de France et aujourd'hui consultante pour beIN SPORTS. Mais qu'a-t-il de si différent

“ SANS FABIEN GILOT, CE RELAIS 4X100 M NAGE LIBRE N'AURAIT PROBABLEMENT PAS ÉTÉ CHAMPION OLYMPIQUE ET DOUBLE CHAMPION DU MONDE. (SOPHIE KAMOUN) ”

Fabien Gilot, entouré de ses compatriotes Florent Manaudou et Clément Mignon, célèbre la victoire du relais 4x100 m nage libre tricolore aux championnats d'Europe de Berlin en 2014.

## FABIEN GILOT & NABAII

En 2014, Fabien a rejoint Nabaiji, la marque de natation du groupe Décathlon. Membre à part entière des équipes projets, il co-conçoit des produits adaptés à ses besoins et aux exigences du haut niveau. Il partage son expertise pour développer des produits performants et innovants qui seront ensuite disponibles et accessibles à tous les nageurs. Workshops, élaboration de prototypes, tests d'usage, Fabien intervient à toutes les étapes de la conception du produit. « Nous sommes ravis de compter Fabien parmi nos équipes de conception, c'est un acteur majeur de la natation française qui nous apporte son exigence de compétiteur. Cette collaboration s'inscrit dans notre volonté affirmée, de pousser toujours plus loin la technicité de nos produits et de faire partager ces innovations au plus grand nombre », livre Arnaud Gartner, Directeur de Nabaiji. « Je connaissais déjà l'état d'esprit des équipes Nabaiji. Leur passion, dynamisme et recherche permanente d'innovation ont énormément pesé dans la balance quand j'ai pris la décision de travailler avec eux. Je me sens comme chez moi dans cette équipe qui m'a merveilleusement bien accueilli. Je partage les valeurs et cette culture de l'objectif qui caractérise les équipes Nabaiji », déclare Fabien Gilot. Fort de cette collaboration, le capitaine des Bleus et Nabaiji développent des produits exclusifs, alliant technicité et performance. Au sein du centre mondial de conception Nabaiji basé à Hendaye sur la Côte basque, Fabien planche déjà avec les équipes sur de nouveaux produits exclusifs que vous retrouverez bientôt dans la gamme Nabaiji... mais chut, c'est confidentiel ! Découvrez l'univers Nabaiji sur [www.nabaiji.com](http://www.nabaiji.com).



“ CE SERAIT BEAU DE RESTER INVINCIBLE PENDANT LES QUATRE ANNÉES DE L'OLYMPIADE. ”

(KIP) Stéphane Kompaneïtchev

des autres ? Comment arrive t-il à transmettre sa passion et sa foi inébranlable ? « *J'é mets deux ou trois idées, mais je n'aime pas préparer un discours, je suis plutôt dans l'improvisation* », confie l'âme du quatuor français. « *Je discute avec l'équipe et avec chaque nageur individuellement. J'essaie de prévoir la course du mieux possible et d'anticiper ce qui se passe dans le bassin. Dans le passé, on a pu commettre quelques erreurs qui nous ont coûté le titre, comme aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008. Aujourd'hui, il y a un savoir-faire français qu'on essaye de perpétuer.* » Ce savoir-faire, il en est le dépositaire, le garant. « *J'aime la transmission, parce que si tu ne partages pas tes savoirs avec la nouvelle génération, tu repars de zéro à chaque fois. J'aime bien le côté managérial, ce qui m'anime c'est de permettre aux gens de gagner ensemble. Une fois que les notions de partage et d'empathie sont instaurées, une grande partie du chemin est faite. J'ai beaucoup appris avec les relais et le water-polo que j'ai longtemps pratiqué. J'aime les sports collectifs et l'équipe qui va battre un adversaire bien plus fort grâce à une implication à toute épreuve.* » Voilà pourquoi le capitaine tricolore traverse si facilement les générations. « *Parfois les messages du staff ont un peu plus de mal à passer, c'est une relation des parents à ado. Mon discours est peut-être mieux écouté. Il n'y a pas cette barrière de*

*génération qui peut être gênante. Et comme je nage encore, les jeunes me font confiance.* » Des jeunes, comme Mehdy Metella, qui prennent confiance à chaque nouvelle apparition dans cette équipe de France. « *L'année dernière, à Berlin, j'étais davantage stressé* », avoue le Guyanais. « *A Kazan, je me suis décontracté et Fabien m'avait dit qu'il y aurait beaucoup de bruit au départ et qu'on allait affronter 20 000 Russes.* » « *On essaie toujours de se représenter la course avant de la nager* », confirme Gilot. « *Nous sommes conscients de nos capacités et nous n'avons peur de personne.* » Une confiance qui permet aux quatre hommes composant le relais de « *se surpasser* », dicit Romain Barnier, entraîneur en chef de l'équipe de France masculine. « *Ils sont en transe tout en gardant une énorme lucidité et en se souvenant de tout ce qu'on leur a dit avant.* » Ajoutez à cela le discours de « *Capt'ain Fab* » en chambre d'appel et vous obtenez les clés des succès tricolores depuis douze ans. De là à rêver d'une invincibilité sur l'ensemble de l'olympiade avec un second titre olympique à Rio l'an prochain ? « *Ce serait beau* », reconnaît Gilot. « *Je ne sais pas si ça a déjà été fait dans l'histoire et ça serait extraordinaire qu'on le réussisse. Mais attention à ne pas se tromper d'objectif.* » On peut faire confiance à ce « *vieux briscard* » pour ne pas s'emballer et transcender une nouvelle fois ses coéquipiers au Brésil

histoire de boucler une incroyable boucle et une histoire qui ne sera plus jamais la même lorsqu'il prendra sa retraite. Mais à 31 ans, Fabien Gilot ne semble pas encore pressé de se retirer des bassins, démontrant par la même que longévité rime avec régularité et succès ! ■

JONATHAN COHEN

**FABIEN GILOT EN DATES**

- 1984** : Naissance à Denain
- 2003** : Première équipe de France A et première médaille internationale en relais
- 2006** : Premières épreuves internationales en individuel aux Euro de Budapest
- 2008** : Vice-champion olympique avec le relais 4x100 m nage libre à Pékin
- 2010** : Première médaille individuelle en grand bassin à Budapest
- 2012** : Champion olympique avec le relais 4x100 m nage libre à Londres
- 2013** : Double champion du monde à Barcelone avec les relais 4x100 m nage libre et 4x100 m 4 nages
- 2014** : Double médaillé aux Euro de Berlin (champion d'Europe avec le 4x100 m nage libre et vice-champion d'Europe du 100 m nage libre)
- 2015** : Champion du monde du 4x100 m nage libre et médaillé de bronze du 4x100 m 4 nages à Kazan

Frédéric Bousquet, champion de natation multi-médaillé :  
 « La baignade avec bébé, un moment de pur bonheur ! »



Les conseils de Frédéric :

- **Rendez-vous régulièrement** et aussi souvent que possible **à la piscine et à la plage, en dehors des heures de fortes chaleurs.**
- **Soyez détendu pour mettre bébé en confiance**, profitez de cette belle expérience, tout va bien se passer !
- **Prévoyez une serviette bien douillette et un petit goûter** pour que Bébé reprenne des forces après la baignade !

Et surtout ne laissez jamais un enfant au bord de l'eau sans surveillance d'un adulte !



Huggies® Little Swimmers®, le maillot de bain jetable pour bébé



- Une matière unique qui ne gonfle pas dans l'eau
- Des barrières anti-fuites pour une protection optimum
- Facile à enfiler avec ses côtés détachables et repositionnables



DISPONIBLE EN PISCINES DANS LES DISTRIBUTEURS SWIND BY TOPSEC **swind**

### MANAODOU TATE DE LA SIX CORDES

Comme il l'a confié cet été, Florent Manaudou vient de débiter l'apprentissage de la guitare. « J'ai commencé fin juin, mais comme je suis un acharné, j'ai déjà mal aux doigts. Ça faisait longtemps que j'en avais une chez moi et j'ai enfin sauté le pas. Je n'ai pas trop le temps d'en jouer cet été, mais je suis persuadé que ça me permettra d'évacuer la pression jusqu'aux Jeux Olympiques de Rio. Quand je commence un truc, il faut que je le fasse à fond alors je joue trois à quatre heures par jour. »



(MISF)



(DPP)

### GUY NOVÈS VEUT PRENDRE EXEMPLE SUR LA NATATION

Nouveau sélectionneur du XV de France, Guy Novès est récemment revenu sur sa nomination et un sujet qui lui tient particulièrement à cœur : la formation. L'ancien entraîneur du Stade Toulousain préconise une formation rugbystique soutenue dès l'âge de 9 ans. Il appuie ses propos en prenant exemple sur la natation française : « Il y a trente ans, la natation française était dans la moyenne. Aujourd'hui, elle est l'une des meilleures du monde. »

*Pourquoi ? Parce que pour devenir des nageurs de haut niveau les enfants de 7 à 9 ans sont dans l'eau deux fois par semaine ; ceux de 9 à 14 ans y sont tous les jours ; ensuite, ils font sept heures d'entraînement quotidien, à sec et dans l'eau, tout en poursuivant leurs études. En rugby, on n'en est pas là. Il faut se donner les moyens d'arriver à l'objectif qu'on vise, et se souvenir que le temps perdu ne se rattrape pas. »*

### LE SPORT POUR SOIGNER LE CANCER

Diminution des risques de maladies cardiovasculaires, renforcement du système immunitaire, amélioration de la qualité du sommeil, nul ne peut nier les innombrables bienfaits de la pratique régulière de la natation. Depuis le 1<sup>er</sup> juin 2015, une enquête nationale est en cours de réalisation auprès de tous les oncologues, hématologues, radiothérapeutes, chirurgiens spécialistes d'organes, chefs de clinique et internes en cancérologie et hématologie. Ce sondage, initié par l'association CAMI Sport et Cancer, doit permettre de vérifier que la pratique d'une activité sportive réduirait de 50% les risques de récurrence de cancer. Plus d'informations sur [www.sportetcancer.com](http://www.sportetcancer.com).

### LA NATATION SÉDUIT LES TÉLÉSPECTATEURS FRANÇAIS

France 2 a rassemblé 1,4 million de téléspectateurs en moyenne chaque jour sur son antenne lors des Mondiaux de natation, soit une part d'audience de 16,2%, sur une tranche assez difficile : 16h30 - 18h40. Le dernier dimanche a permis au service public de réaliser un pic à 2,2 millions de téléspectateurs (19,9% de PDA) avec l'or sur 50 m dos de Camille Lacourt. Rappelons que la France a glané 6 médailles lors des Mondiaux de Kazan, dont 3 en or pour le seul Florent Manaudou (50 m nage libre et papillon, relais 4x100 m nage libre).

### INAUGURATION D'UNE PISCINE « CAMILLE MUFFAT »

Six mois après le dramatique accident d'hélicoptères survenu en Argentine qui a coûté la vie à Camille Muffat, Alexis Vastine et Florence Arthaud, la championne olympique a reçu un nouvel hommage. Samedi 12 septembre, la piscine intercommunale de Villeneuve-Lès-Avignon a été officiellement baptisée au nom de la championne olympique du 400 m nage libre. Plusieurs centaines de personnes ont assisté à la cérémonie, dont Alain Bernard, présent au moment de l'accident, et Malia Metella. Les parents de Camille Muffat ont ensuite jeté à l'eau une rose blanche.



(D.H.)

### MAIS ILS SONT FOUS CES ANGLAIS ?

La « Sky Pool » est un projet un peu fou que compte mener à bien un promoteur immobilier britannique. Ce cube de verre rempli d'eau serait posé entre deux immeubles, avec 35 mètres de vide en dessous. Prévus pour 2018 dans l'Embassy Garden, quartier de Nine Elms, à Londres, la « Sky Pool » sera la première dans son genre dans le monde. La piscine de 25 mètres de longueur sera constituée de parois de verre de 20 centimètres d'épaisseur. Prix annoncé de cette piscine unique ? Il faudra au moins 602 000 livres (845 000 euros) pour devenir propriétaire dans l'immeuble de dix étages selon son promoteur et profiter de la fameuse piscine, son spa et son bar d'été avec vue sur le Parlement anglais.



Des livres qui vous transforment !



Nouveauté à découvrir en page 28



AMPHORA, l'éditeur n°1 sur la natation

Retrouvez nos ouvrages en librairies, magasins de sports, sites de vente en ligne et sur [www.ec-amphora.fr](http://www.ec-amphora.fr)

© Amphora - Fotolia.com

## La question

### La piscine est-elle propice aux « rencontres » ?

**Chloé D. :** « Je me rends chaque semaine à la piscine et j'avoue que je ne pas peux m'empêcher de regarder les beaux garçons et même d'engager la conversation à la sortie du bassin. Nager n'est pas toujours évident alors je me motive comme je peux ! »

**Jean B. :** « Figurez-vous que j'ai rencontré ma femme à la piscine. Nous étions dans la même ligne d'eau et elle m'a percuté à l'arrivée en nageant sur le dos. Après s'être confondue en excuses nous avons discuté de notre passion commune pour la natation et aujourd'hui nous y amenons nos enfants. »



**Julien C. :** « La piscine, c'est pour nager et rien d'autre. Si on veut discuter et faire des rencontres, il est préférable de se rendre en boîte ou dans un bar. Je ne comprends pas les gens qui viennent à la piscine en espérant accroître leur réseau social ! »

**Violaine H. :** « Vous pensez sincèrement qu'il est possible de faire des rencontres avec un bonnet de bain et des lunettes sur la tête ? Pour moi, la piscine n'est

pas vraiment propice à ce genre de situation. Chacun est là pour son bien-être personnel, sans se soucier des autres. »

**Colette P. :** « Comme disait mon père, il n'y a pas de mal à se faire du bien. Alors oui, je regarde énormément les gens à la piscine et je n'hésite pas à discuter avec certaines personnes lorsque l'occasion se présente ! »

## On aime

L'ambition exponentielle de Mehdy Metella qui, après des championnats d'Europe en demi-teinte en individuel à Berlin, s'est hissé en finale du 100 m papillon des championnats du monde de Kazan. Auteur de deux records de France en deux courses, le Guyanais était satisfait mais se projetait déjà sur l'année olympique, où il espère encore graver quelques places au classement. S'il poursuit sur sa lancée, Metella peut légitimement ambitionner d'apporter une nouvelle médaille olympique à cette famille de la natation, après l'argent de sa sœur Malia à Athènes.

### La Déclat Florent Manaudou



« Si je continue la natation et la compétition, ce n'est pas pour faire de la figuration. Je vois le sport comme un jeu et à l'heure actuelle, j'ai encore envie de m'amuser dans le bassin », a confié le champion olympique Florent Manaudou, triple champion du monde, cet été, à Kazan. Le Français, non content d'avoir décroché l'or olympique à 21 ans, ambitionne de remporter toutes les compétitions qu'il dispute. Le titre mondial était d'ailleurs le seul qu'il manquait à son incroyable palmarès. A Rio, Manaudou pourrait devenir le premier nageur français de l'histoire à conserver un titre olympique ! Alors tant que le plaisir est là, pourquoi ne pas continuer à en prendre et surtout à en donner à ses nombreux supporters ?

## L'horoscope aquatique

### ♏ Scorpion

**Du 23 octobre au 22 novembre**  
**Amour :** Les planètes sont avec vous ! Vos affaires de cœur se porteront particulièrement bien. En couple, vous ne passerez que du bon temps ! Célibataires, c'est le moment de vous jeter à l'eau !  
**Carrière :** Des rencontres pourraient bien donner une nouvelle impulsion à votre carrière. A vous de saisir ces opportunités.  
**Natation :** Depuis la rentrée, vous êtes affûtés comme jamais ! Profitez-en, ça pourrait ne pas durer.

### ♐ Sagittaire

**Du 23 novembre au 21 décembre**  
**Amour :** Romantique et dynamique ! Vous ne ménagerez pas vos efforts pour donner le sourire à votre moitié !  
**Carrière :** Le changement, c'est maintenant ! Votre entourage vous encourage à entreprendre de profondes modifications ! N'ayez crainte, leurs conseils porteront leurs fruits.  
**Natation :** Vous enflevez les kilomètres comme des perles. Difficile de dire jusqu'où vous irez !

### ♑ Capricorne

**Du 22 décembre au 20 janvier**  
**Amour :** Vous exprimez un peu trop vos pensées et votre franchise ne vous rendra pas que des services ! Apprenez à tourner sept fois la langue dans votre bouche avant de prendre la parole !  
**Carrière :** Pour vous, c'est le temps des remises en question. Vous proposez beau-

coup mais personne ne vous écoute. Creusez vos idées et vos envies, vous finirez par trouver la solution !  
**Natation :** Vous avez besoin de lever le pied ! N'oubliez pas que se reposer n'est pas une faiblesse, mais un besoin naturel !

### ♋ Verseau

**Du 21 janvier au 18 février**  
**Amour :** Votre nervosité dans vos relations pourrait bien vous jouer des tours. Essayez d'écouter davantage votre cœur que vos pensées.  
**Carrière :** Encore quelques efforts et vous obtiendrez le graal tant convoité. Une promotion, un nouvel emploi, votre abnégation sera récompensée.  
**Natation :** Si vous allez à la piscine, ce n'est que pour éviter tout sentiment de culpabilité. Vous semblez avoir perdu la motivation qui vous accompagnait à chacune de vos longueurs cet été.

### ♊ Poissons

**Du 19 février au 20 mars**  
**Amour :** Fini les amourettes et les histoires sans lendemain. Vous souhaitez créer des projets d'avenir et rien ni personne ne semble en mesure de vous arrêter.  
**Carrière :** Ce n'est pas le tout de parler, il faut maintenant passer à la pratique. Vous avez besoin de vivre votre vie et plus seulement de la rêver, compris ?  
**Natation :** Vous n'avez pas fait de sport depuis un moment et votre corps s'en souvient. Reprenez en douceur !

### ♈ Bélier

**Du 21 mars au 20 avril**  
**Amour :** Vous avez tendance à trop vous regarder le nombril et votre partenaire pourrait vite se lasser. Reprenez-vous !  
**Carrière :** La routine ne vous convient plus et vous le faite savoir ! Désormais, aucune de vos journées ne se ressemblera !  
**Natation :** Le moindre événement aura une répercussion sur votre physique et votre endurance. Et si vous preniez plutôt un bon bouquin !

### ♉ Taureau

**Du 21 avril au 21 mai**  
**Amour :** Vous avez peu de temps à consacrer à votre conjoint mais vos beaux sentiments vous permettent de passer d'agréables moments !  
**Carrière :** Votre diplomatie et votre sens de la communication épatent vos collègues. Vous serez inspiré et prompt à gérer tous les dossiers.  
**Natation :** Votre cerveau a besoin de moments de pause et la natation semble être le meilleur remède. Vous foncez dans votre ligne d'eau sans vous poser de questions !

### ♊ Gémeaux

**Du 22 mai au 21 juin**  
**Amour :** La routine ? Très peu pour vous ! Vous débordez d'imagination pour enflammer votre quotidien avec votre partenaire.  
**Carrière :** On vous fait confiance et cela vous donne des ailes. Vous êtes force de

proposition et vous brillez par vos interventions.  
**Natation :** Vous débordez d'énergie ! Vous enchaînez les longueurs sans scouiller et la fatigue est un mot qui semble avoir disparu de votre vocabulaire !

### ♋ Cancer

**Du 22 juin au 22 juillet**  
**Amour :** Vous pensez que les sentiments s'achètent et vous faites fausse route ! A vous d'inverser la tendance !  
**Carrière :** Personne ne peut vous résister ! Vous êtes plus que jamais en course pour décrocher le trophée d'employé du mois !  
**Natation :** Vous êtes en grande forme et vous en profitez ! Ménagez-vous tout de même pour ne pas dépenser toute votre énergie.

### ♌ Lion

**Du 23 juillet au 23 août**  
**Amour :** Vénus est avec vous ! Vous n'avez jamais eu un pouvoir de séduction aussi fort !  
**Carrière :** Tout vous réussit ! Les gens ne veulent avoir à faire qu'à vous ! Rarement votre travail ne vous aura paru aussi facile !  
**Natation :** La glisse, la vitesse, le plaisir, tous les ingrédients sont réunis pour faire de vous la star des bassins ! Qui est ce Florent Manaudou qui tente de vous voler la vedette ?

### ♍ Vierge

**Du 24 août au 22 septembre**  
**Amour :** Votre passé ressurgit et vous êtes sur la défensive ! La tentation de vous replier sur vous-même est grande. Attention !  
**Carrière :** Apprenez à rester en retrait et évitez les confrontations inutiles avec vos collègues. Vous gagnerez en efficacité !  
**Natation :** Le sport sera votre principale échappatoire et il vous sera nécessaire d'avoir recours à la natation pour calmer autant votre corps que votre esprit.

### ♎ Balance

**Du 23 septembre au 22 octobre**  
**Amour :** Vous cherchez à établir des rapports sincères et authentiques. Vos conseils aiguillent positivement votre partenaire, bravo !  
**Carrière :** Vous n'y voyez plus très clair et vous réclamez des explications. Elles ne viendront pas tout de suite. Patience !  
**Natation :** Vous avez du mal à retrouver toute votre énergie ! Persévérez, vous en tirez rapidement les bénéfices.

# Quies

Avec  
**Quies,**  
les poux sont  
**HS!**



Une crème traitante  
100% radicale



Un shampooing  
efficace en  
15 minutes chrono



Un peigne électronique  
pour 0 contrainte



Un spray répulsif  
pour les tenir  
à distance !

Pour la crème traitante radicale et le shampooing traitant : CE Dispositif médical Classe 1 - Lire attentivement les instructions de la notice.  
Pour le spray répulsif : utilisez les biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.



# Kidexpo : le salon 100% famille

DU 17 AU 21 OCTOBRE, SE TIENT PORTE DE VERSAILLES LE SALON KIDEXPO. UN SALON 100% FAMILLE QUI PERMET DE DÉCOUVRIR DES JOUETS, MAIS AUSSI DES PRODUITS ET DE NOMBREUSES ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS. ET COMME CHAQUE ANNÉE DEPUIS 2011, LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION Y PROPOSERA DES SÉANCES D'ÉVEIL AQUATIQUE AINSI QUE DES DÉMONSTRATIONS DE NATATION SYNCHRONISÉE ET DE WATER-POLO. SANS OUBLIER LA DÉSORMAIS INCONTOURNABLE OPÉRATION GÉNÉRATION NATATION.

## LA FFN PRÉSENTE POUR LA CINQUIÈME FOIS

Qui dit rentrée, dit Kidexpo ! Et qui dit Kidexpo, dit forcément Fédération Française de Natation ! Pour la cinquième année consécutive, l'instance fédérale sera présente sur ce salon consacré aux enfants. Un stand de 500 m<sup>2</sup> situé hall 6, un bassin de 200 m<sup>2</sup> et des activités à n'en plus finir ! De quoi ravir petits et grands tout au long d'une semaine placée sous le signe de la bonne humeur. « Je suis vraiment heureux que la Fédération puisse bénéficier d'une telle place au salon Kidexpo », souligne Francis Luyce, président de la FFN. « C'est un des événements majeurs de l'année et c'est à chaque fois une vraie réussite. » Une réussite due à la qualité des installations et de l'organisation, mais aussi à la présence du parrain de l'activité éveil aquatique : Frédéric Bousquet ! « C'est toujours un plaisir de revenir et de voir encore plus de parents présents avec leurs enfants. C'est important que les

parents comprennent l'importance de faire découvrir ce milieu à leurs enfants. C'est un vrai moment de détente et de bonheur partagé. »

## DES ACTIVITÉS POUR TOUTE LA FAMILLE

Cette année encore, le nageur tricolore mouille le maillot et accompagne parents et enfants dans la grande piscine installée pour l'occasion lors d'une séance d'éveil aquatique. « Les

parents me demandent beaucoup de conseils et me posent des questions et je suis toujours heureux de partager mon expérience avec eux », reconnaît Fred Bousquet. « C'est un apprentissage réciproque qui permet d'évacuer toutes les appréhensions et ainsi laisser les enfants s'épanouir dans l'élément aquatique. »

Un élément que votre enfant peut découvrir même si vous avez oublié d'apporter ses affaires

de piscine. En effet, la Fédération met à votre disposition des maillots de bain, des lunettes, des serviettes et des bonnets. Elle distribue même des maillots de bain jetables Huggies pour votre bébé. La semaine est également marquée par des démonstrations de water-polo, de natation synchronisée et de l'École de Natation Française (ENF) grâce à l'engagement du comité d'Ile-de-France et des clubs de la région.

“ UN VRAI MOMENT DE DÉTENTE ET DE BONHEUR PARTAGÉ. ”

## GÉNÉRATION NATATION EN POINT D'ORGUE

Pour la deuxième année consécutive, le salon Kidexpo hébergera une étape de l'opération Génération Natation organisée par EDF le partenaire principal de la Fédération Française de Natation. Soixante enfants sélectionnés par EDF et le comité d'Ile-de-France ont la chance de se mettre à l'eau avec des athlètes des cinq disciplines fédérales : le champion olympique Yannick Agnel, Anna Santamans, quatrième du 50 m nage libre des derniers championnats d'Europe de Berlin, le Francilien Axel Reymond, champion d'Europe 2014 du 25 km, mais aussi Lauriane Pontat, membre de l'équipe de France de synchro, et Alexis Jandard, plongeur spécialiste de la plateforme à 10 mètres. Au programme, relais avec les enfants, ateliers water-polo et natation synchronisée.

## UN VILLAGE PARTENAIRE ANIMÉ

Des partenaires mis en avant dans le village dressé sur le stand de la Fédération Française de Natation. Huggies propose ainsi des maillots de bain jetables aux visiteurs. De quoi ravir vos bébés et vous offrir des moments de tranquillité dans l'eau. La fameuse « Energie Box » d'EDF est également disponible pendant toute la durée du salon et record offre au nageur la possibilité de jouer et de défier son entourage en battant peut-être un nouveau record ! Enfin, l'Unicef a une place de choix dans ce village afin de sensibiliser le plus grand nombre à son action et notamment son investissement dans la Nuit de l'eau qui sera reconduite le 12 mars 2016 avec ses ambassadeurs Camille Lacourt et Laury Thilleman ■

JONATHAN COHEN



Yannick Agnel.

## LE STAND FFN EN CHIFFRES

**500 m<sup>2</sup>** La dimension du stand dont la Fédération dispose dans le hall 6 du Parc des Expositions de la Porte de Versailles.

**200 m<sup>2</sup>** La taille du bassin installé temporairement pour accueillir le public et les champions de la discipline.

**32** Le nombre de médailles internationales décrochées par Frédéric Bousquet, ambassadeur de la FFN sur le salon Kidexpo depuis 2012.

**9** Le nombre de champions qui participeront à l'opération Génération Natation organisée en marge du salon : Yannick Agnel, Anna Santamans, Axel Reymond, Romain Béraud, David Aubry, Lauriane Pontat, Estel Anaïs-Hubaud, Morgane Beteille, Alexis Jandard.

**5** Le nombre de participation de l'institution fédérale au salon référence de la petite enfance.



## A LIRE

**MOI, MES PARENTS ET L'EAU**

Daniel Zylberberg & Jean-Jacques Chorrin

Edition du Cherche-midi

72 pages/14 €

Dans cet ouvrage pédagogique riche en illustrations exceptionnelles, la Fédération Française de Natation a mis en œuvre tout son savoir-faire pour répondre aux interrogations légitimes des parents et les aider à découvrir les différentes étapes d'un éveil aquatique réussi.

# Nabaiji, partenaire officiel des nageurs en herbe

SI LES MÉDECINS S'ACCORDENT À PENSER ET À RÉPÉTER QUE LA NATATION EST UN SPORT IDÉAL POUR LES ENFANTS CAR ÉPARGNÉ PAR LES CHOCS ET LES TRAUMATISMES MUSCULAIRES, UNE QUESTION DEMEURE POUR TOUS LES PARENTS : COMMENT ÉQUIPER SON ENFANT ET POUR QUEL BUDGET ? LA RÉPONSE AVEC NABAII.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

- La natation est le deuxième sport préféré des jeunes enfants âgés de 4 à 12 ans.
- C'est le sport le plus pratiqué chez les 12-15 ans, devant le football, la danse et le vélo.
- La moitié des français habitent à moins de 5 minutes en voiture d'une commune équipée d'une piscine couverte.
- La France est le pays le plus équipé au monde en piscines privées derrière les USA.

### PACK NATATION NABAII FILLETTE DE 4 À 14 ANS

Une serviette microfibre  
+ un maillot  
+ une paire de lunettes  
+ un bonnet  
+ un sac

Le tout pour **14,95 €**

### PACK NATATION NABAII GARÇON DE 4 À 14 ANS

Une serviette microfibre  
+ un maillot  
+ une paire de lunettes  
+ un bonnet  
+ un sac

Le tout pour **14,95 €**

Tous ces produits sont disponibles dans les magasins Décathlon ou sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)

### BONNETS Z'ANIMOS

Bonnet silicone **5,95 €**

### POURQUOI INSCRIRE SON « MINI MOI » À LA NATATION ?

TRÈS SOUVENT AU PROGRAMME DANS LE MILIEU SCOLAIRE, LA NATATION ARRIVE SUR LE PODIUM DES SPORTS PRÉFÉRÉS DES ENFANTS.

- Sécurité : savoir nager.
- Un sport complet qui muscle de manière progressive l'ensemble du corps.
- Développe la souplesse et l'endurance.
- Nager c'est l'étape indispensable pour accéder aux sports nautiques : surf, bodyboard...
- Se pratique toute l'année et partout.
- Conseillé pour les enfants en surpoids
- Sur le plan mental, l'eau offre des bienfaits qui ne sont plus à prouver : pouvoir de relaxation...
- Nager, c'est se dépenser autrement ! Faire nager son enfant c'est la garantie qu'il trouve le sommeil facilement !

# « A 50 ans, tout reste possible ! »

**MURIEL HERMINE a dominé la natation synchronisée européenne dans les années 1980 avant de prendre sa retraite sportive à l'issue des Jeux Olympiques de Séoul de 1988. Vingt-sept ans plus tard, la sirène âgée de 50 ans replonge pour conquérir un titre aux championnats du monde des maîtres de Kazan. Il y a l'ambition sportive, mais aussi le challenge personnel : démontrer que les années n'entament pas la motivation.**



Eric Huynh

## Muriel, qu'est-ce qui vous a poussée à replonger ?

J'ai décidé de revenir à la compétition parce que c'était cohérent avec mon travail de coach en entreprise. En effet, j'interviens régulièrement devant des managers et des dirigeants en profonde réflexion sur eux-mêmes et leur avenir. Je défends l'intime conviction qu'une nouvelle vie commence à partir de 45/50 ans, dans laquelle l'épanouissement et les capacités à relever de grands défis trouvent toujours leur place.

## Votre ambition était donc plus sociétale que sportive.

L'idée n'était pas de montrer que l'on peut « rester », mais plutôt que l'on peut « gravir » sans cesse et sans limite d'âge, les montagnes de nos rêves.

## De quelle manière s'est déroulée votre préparation ?

J'ai repris tout doucement, pour voir si j'en étais capable. Lorsque j'ai senti que les sensations revenaient, j'ai commencé à me dire que c'était possible. J'ai donc cherché à m'entourer d'une équipe qui croirait en moi et qui pourrait m'aider à relever ce défi.

## Comment avez-vous organisé votre vie pour relever un pareil challenge ?

J'ai regardé comment adapter ma vie, mon travail, ma famille, aux contraintes inhérentes à ce projet ambitieux. Quelles étaient les choses auxquelles j'étais prête à renoncer, au moins temporairement, pour trouver un nombre d'heures suffisantes pour m'entraîner.

## Qui s'est occupé du maillot, de la musique et de la chorégraphie ?

J'ai fait le choix du Stabat Mater de Vivaldi car le thème, la voix de Philippe Jaroussky. L'intention de l'auteur portait un sublime message d'espoir. Ensuite, j'ai monté la chorégraphie avec Françoise Noyer-Schuler, mon entraîneur fétiche. Enfin, j'ai cherché une créatrice de maillots de synchro qui mettrait son talent au service du message. C'est Marie-Laurence Tiberghin du Stade Français qui l'a réalisé.

## Comment avez-vous vécu les championnats du monde de Kazan ?

Je n'ai jamais connu une ambiance aussi chaleureuse au sein d'une équipe d'athlètes ! Avec l'âge, arrivent la maturité et la compréhension que notre vie ne dépend pas de l'obtention d'une médaille. Cela permet d'aborder la compétition en y recherchant avant tout le plaisir. Jeune, l'envie de gagner était telle que j'éprouvais peu ou pas de plaisir. Même l'obtention d'un titre européen ne me remplissait pas de joie. Je n'étais jamais satisfaite !

## Vous réalisez votre jubilé en septembre. Cela signifie-t-il que vous raccrochez définitivement le maillot et qu'on ne vous reverra plus en maîtres ?

Très probablement ! Je voulais incarner un message, une conviction. J'ai atteint mon but en remportant un titre mondial et montré qu'à 50 ans, tout reste possible ! ■

RECUEILLI PAR ERIC HUYNH (AVEC A. C.)

# THONON

EAU MINÉRALE NATURELLE DES ALPES

En natation, comme pour les autres sports, l'hydratation est essentielle. C'est pour cela que Thonon est l'eau officielle de la Fédération Française de natation depuis 2008 !

Thonon est une eau minérale naturelle des Alpes de Haute-Savoie. Pure, préservée et équilibrée de par sa parfaite composition en minéraux et oligo-éléments essentiels, Thonon vous donne tous les bienfaits que la montagne lui a transmis.



THONON  
dans la peau

Thonon, naturellement équilibrée.  
www.eau-thonon.com

# « J'apprends à nager » pendant les vacances

LANCÉ LE 17 JUILLET PAR LE MINISTÈRE DES SPORTS, EN PARTENARIAT AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION, LE PLAN « J'APPRENDS À NAGER » DOIT PERMETTRE AUX ENFANTS DE 6 À 12 ANS DE SAVOIR NAGER POUR LEUR ENTRÉE EN CLASSE DE SIXIÈME. FORT DE SON SUCCÈS ESTIVAL, ET À LA DEMANDE DES ACTEURS LOCAUX, L'OPÉRATION A ÉTÉ ÉTENDUE AUX VACANCES SCOLAIRES, AUX TEMPS PÉRISCOLAIRES ET AUX WEEK-ENDS.

Forcément, la présence d'un membre du gouvernement ne passe pas inaperçue. Barrage de police, gyrophares et sirènes, invités triés sur le volet, garde du corps et service d'ordre, nul doute que Thierry Braillard, secrétaire d'Etat aux Sports, a contribué à éclairer le lancement de l'opération « J'apprends à nager » le 17 juillet à Châteauroux (Indre). A ses côtés, on note la présence de Francis Luyce, Président de la Fédération Française de Natation, Jacques Favre, Directeur technique national, et Bernard Tanchoux, l'initiateur local de l'opération et Président du Comité de natation de l'Indre. Et puis il y a les enfants castelroussins, les « stars » du jour, une flopée de gamins surexcités et impatientes de se jeter à l'eau.

“ L'OPÉRATION « J'APPRENDS À NAGER » QUI DOIT PERMETTRE AUX ENFANTS D'ACQUÉRIR DES RUDIMENTS NÉCESSAIRES À L'AUTONOMIE AQUATIQUE. ”

depuis maintenant huit années. « Nous nous sommes rendus compte que dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV) ainsi que dans les zones de revitalisation rurale (ZRR), un enfant sur deux ne savait pas nager en entrant en classe de sixième », livre le secrétaire d'Etat. « Suite aux attentats de Charlie Hebdo survenus en janvier 2015 et après

« C'est un véritable plaisir de voir tous ces enfants apprendre à nager », commente le secrétaire d'Etat aux Sports, sourire aux lèvres. Thierry Braillard est sincèrement satisfait et il a toutes les raisons de l'être. Satisfait de voir l'opération « J'apprends à nager » rencontrer un franc succès à travers tout le pays. Satisfait de contribuer à un projet sociétal qui perdure



Lancée dans le cadre du plan « Citoyens du sport », l'opération « J'apprends à nager » doit permettre à tous les enfants entrant en sixième de savoir nager.

34 000 ENFANTS DEPUIS 2008 !

Depuis 2008, l'opération « Savoir-Nager », rebaptisée « J'apprends à nager » cet été, a permis à plus de 34 000 enfants d'apprendre à nager.

## LES CHIFFRES-CLÉS

18 millions de français pratiquent une activité aquatique (CREDOC, 1995).  
 36% des Français pratiquent une activité aquatique pendant leurs vacances (AFIT, 1999).  
 1 238 noyades accidentelles dont 47 suivies de décès parmi 254 enfants de moins de 13 ans (Enquête InVS et Ministère de l'intérieur, 2012).

différents arbitrages réalisés dans le cadre du plan « Egalité et citoyenneté », nous avons notamment inauguré le plan « Citoyens du sport » pour que tous les enfants entrant en sixième sachent lire, écrire, compter et nager ! Dans cette perspective, nous avons sollicité le savoir-faire de la Fédération Française de Natation et des collectivités locales afin qu'elles s'associent pour mettre en œuvre l'opération « J'apprends à nager ».

Dans le bassin temporaire castelroussin, monté pour l'occasion, la dizaine d'enfants bat des pieds en cadence. Les animateurs multiplient les consignes, ils corrigent et affinent les gestes des « apprentis » nageurs. A Châteauroux, comme dans l'ensemble des 200 sites dédiés à l'opération, on a l'habitude d'encadrer de jeunes enfants ! Il faut dire que chaque été depuis 2008, l'opération, destinée aux 6-12 ans, touche en moyenne plus de 7 000 enfants. Avec ce dispositif, ceux-ci travaillent les fondamentaux aquatiques que sont l'équilibre, la respiration et les déplacements. « Au départ, les enfants se tiennent au bord, ils barbotent, mais ne sautent pas dans

l'eau », rapporte Francis Luyce, le Président de la FFN. « Mais à la fin du stage, les progrès sont tangibles, parfois impressionnants ! Ainsi, certains enfants n'hésitent plus à plonger. C'est, sans conteste, l'un des meilleurs moyens pour susciter des vocations. Rien de tel que le plaisir pour apprendre et se former aux rudiments aquatiques. » Et pourquoi pas rejoindre un club de la Fédération dans quelques années, puis participer à des championnats nationaux avant d'intégrer les équipes de France jeunes... Mais attention, n'allons pas trop vite en besogne. Il n'est point question ici de haut niveau, mais bel et bien d'apprentissage ! A ce petit jeu-là, les chiffres sont éloquents. Depuis 2008 l'opération « Savoir-Nager »,

rebaptisée « J'apprends à nager » cet été, a permis à plus de 34 000 enfants d'apprendre à nager. Un succès qui conforte la volonté ministérielle et fédérale d'accueillir le plus grand nombre d'enfants. Avec la rentrée 2015-2016, le plan « J'apprends à nager » a ainsi été élargi aux vacances scolaires, aux temps périscolaires et aux week-ends. « Les acteurs de terrain, celles et ceux qui supervisent les stages dans toute la France, nous ont demandé d'étendre l'opération », abonde Vincent Hamelin, responsable du service développement à la fédération. « Par ailleurs, nous avons constaté que le déficit du savoir-nager ne s'est pas résorbé au cours de ces huit dernières années. Il a donc fallu trouver de nouveaux temps pour enrayer ce déficit et lutter activement contre le phénomène des noyades. »

L'opération va donc accroître son audience. Mais qui dit nouveau temps, dit également nouveau public. « Certaines collectivités nous ont sollicité pour savoir s'il était possible de proposer cette opération en dehors de la période estivale afin d'attirer un autre public », confirme Vincent Hamelin. « A partir de là, nous avons commencé

à envisager cette extension. La communication ministérielle qui a été réalisée cet été pour promouvoir l'opération « J'apprends à nager » a mis en avant cette volonté. Nous savons désormais que la population est informée et, bien souvent, demandeuse. » Difficile, en effet, de ne pas souligner l'investissement des enfants, mais aussi le plaisir des parents à voir leur progéniture barboter avec assurance et entraînement. « Mon fils de 9 ans ne savait pas nager jusqu'à cet été », témoigne Nadia. « C'était toujours une source d'inquiétudes pendant les vacances, mais maintenant qu'il se débrouille dans l'eau, nous allons pouvoir partir en toute tranquillité. » ■

ADRIEN CADOT

## MODALITÉS D'APPRENTISSAGE

**Cible :** enfants âgés de 6 à 12 ans ne sachant pas nager résidant, prioritairement, au sein des quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV) et des zones de revitalisation rurale (ZRR).

**Stage d'apprentissage :** au moins 10 heures avec des séances de 30 minutes à 1 heure selon le niveau et l'âge des enfants.

**Périodes :** vacances scolaires, temps d'activités périscolaires et week-ends.

**Groupe :** composé de 15 enfants maximum.

**Encadrement :** les séances de natation sont dispensées par du personnel qualifié (qualifications prévues par le code du Sport).

**Coût de participation :** les stages sont gratuits pour les enfants. Une participation symbolique peut être demandée pour couvrir les frais d'assurance.

**Evaluation :** à l'issue du stage d'apprentissage, les pratiquants sont invités à se présenter au passage du test Sauv'nage de l'Ecole de Natation Française (ENF) afin de valider leurs compétences du savoir-nager.

## LE TEST DU SAUV'NAGE

L'obtention du Sauv'nage est un gage de sécurité pour les parents. Il valide le fait qu'un enfant possède les compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau. Le test est basé sur un 50 mètres à parcourir en effectuant huit tâches. Il s'agit, tout d'abord, de sauter dans l'eau et de se laisser remonter sans paniquer. L'enfant doit ensuite réaliser une flottaison ventrale, puis un équilibre vertical. Ensuite, il nage 15 à 20 mètres et passe sous trois obstacles. Il effectue une flottaison dorsale, nage 15 à 20 mètres sur le dos et finit son parcours en allant chercher un objet situé à 1,50 ou 1,80 mètre de profondeur. On peut dire qu'un enfant réussissant ce test est déjà un nageur !



**NABAIJI - MAILLOT LYDIA**

On ose sa coupe ultra dégagée, ses bretelles fines, qui dévoilent le dos avec subtilité et offrent aux nageuses une liberté de mouvement sans pareil. Le maillot idéal pour enchaîner les longueurs ! Son imprimé graphique un brin Aztèque se teinte de couleurs pop. À noter : le petit dernier de la famille Nabaiji résiste aussi aux agressions du chlore grâce à sa technologie « Aquarest ».

Maillot Lydia Nabaiji : **24,95 €**

Disponible dans les magasins Décathlon et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)



**NABAIJI - COMBINAISON DE NATATION**

Cette combinaison de natation homologuée par la FINA, dotée de la technologie Aquarest a été développée en collaboration avec nos partenaires techniques pour améliorer leur performance de nage en leur procurant un meilleur hydrodynamisme, une flottabilité accrue, ainsi qu'une réduction de la fatigue pendant l'effort.

Combinaison de natation Nabaiji : **79,99 €**

Disponible dans les magasins Décathlon et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)



**NABAIJI - JAMMER B-FAST**

Développé en collaboration avec Fabien Gilot, le Jammer B-Fast homologué FINA est doté d'excellentes propriétés de compression qui assurent glisse, hydrodynamisme et flottaison. Existe en version adulte et enfant.

Jammer Nabaiji : **59,95 €**

Disponible dans les magasins Décathlon et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)



**NABAIJI - BONNET HIP HOP**

Pour les nostalgiques des années 1980, on opte pour le bonnet silicone imprimé Ghetto-blasteur.

Bonnet silicone Nabaiji : **5,95 €**

Disponible dans les magasins Décathlon et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)



**NABAIJI - PALMES TOPFINS**

Palme de natation longue et rigide, parfait compromis entre vitesse, travail musculaire et cardiaque. Cette palme vous permettra de travailler votre renforcement musculaire et votre endurance.

Palmes Topfins Nabaiji : **24,95 €**

Disponible dans les magasins Décathlon et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)



**NALOC**

Naloc est une solution à l'efficacité cliniquement prouvée qui traite les ongles affectés par une mycose. Naloc exerce une triple action, en agissant sur le champignon, en réduisant la décoloration de l'ongle et en augmentant son hydratation. Les premières améliorations sont visibles dès deux semaines d'utilisation. Le traitement doit néanmoins être poursuivi jusqu'à la repousse totale de l'ongle.

Où le trouver ? En pharmacie  
Prix : **20,60 €**



**OBJECTIF ZEROVERRUE**

Le nouveau stylo Objectif ZeroVerrue est une solution idéale pour les nageurs : il est très pratique à utiliser et se glisse facilement dans le sac de sport. Sa formule efficace pénètre dans la verrue et l'assèche de l'intérieur pour une élimination complète. Son utilisation est simple : ce format est très précis et permet de délivrer la juste dose de solution en quelques secondes. Une application par semaine suffit jusqu'au dessèchement et à l'élimination de la verrue.

Où le trouver ? En pharmacie  
Prix du flacon : **16,50 €**  
Prix du stylo : **17,80 €**



**QUIES OPTIK - NOUVELLES GOUTTES LUBRIFIANTES ET REHYDRATANTES**

Vous portez des lentilles et vous vous plaignez de fatigue oculaire, picotements, brûlures ou tout simplement d'inconfort ! Les nouvelles gouttes lubrifiantes et réhydratantes Quies Optik conservent l'humidité des lentilles, apaisent vos yeux et améliorent votre confort. Cette solution à base d'hypromellose, bien tolérée soulage votre sécheresse oculaire. Adaptée aux porteurs de lentilles de contact souples, y compris jetables. A instiller directement sur vos lentilles sans forcément les retirer !

Flacon de 10 ml, dispositif médical.  
Disponible en pharmacie et parapharmacie.  
Prix indicatif : **4,00 €**

[www.quies.com](http://www.quies.com)  
[www.facebook.com/quiesetvous](http://www.facebook.com/quiesetvous)



**QUIES - SHAMPOOING ANTI-POUX ET LENTES**

Super doux pour les cheveux des petits (à base d'huile de coco). Super fort contre les poux (une 2ème application c'est mieux pour les poux nouveau-nés). Super rapide à utiliser (15 minutes chrono) ! Un Shampooing ANTI-POUX, ÉPOUSTOUFLANT !

Dès 3 ans - Flacon de 200 ml.  
Disponible en pharmacie et parapharmacie  
Prix indicatif : **12,00 €**

[www.quies.com](http://www.quies.com)  
[www.facebook.com/quiesetvous](http://www.facebook.com/quiesetvous)



**QUIES - SILICONE SPECIAL NATATION**

Chez certaines personnes, l'introduction de l'eau dans les oreilles représente un inconfort important avec une sensation d'oreille bouchée et peut même entraîner des irritations ou des otites externes. Totalement imperméables à l'eau et d'un excellent maintien, les protections auditives en silicone de Quies permettent de nager librement et évitent toute entrée d'eau dans les oreilles. Leur texture très malléable et douce s'adapte parfaitement au conduit auditif. Et pour une protection optimale Quies propose son bandeau en néoprène haute densité.

- Prix indicatif :
- Taille standard : **6,70 €**
  - Taille enfant : **5,80 €**

Caractéristiques : Texture malléable, imperméable à l'eau, deux tailles.

[www.quies.com](http://www.quies.com)  
[www.facebook.com/quiesetvous](http://www.facebook.com/quiesetvous)



**QUIES - DOCUSPRAY : L'HYGIENE QUOTIDIENNE DE L'OREILLE**

L'oreille, et notamment le conduit auditif est une zone fragile dont il faut prendre soin. L'utilisation de Docuspray de Quies, permet un lavage quotidien, non agressif et efficace du conduit auditif. Docuspray tient son efficacité d'une préparation douce, à base d'oligo-éléments d'origine marine. Ses éléments actifs permettent de fluidifier le cérumen, facilitant donc son évacuation.

Flacon Docuspray 100ml.  
Disponible en pharmacie et parapharmacie  
Prix indicatif : **11,50 €**

[www.quies.com](http://www.quies.com)  
[www.facebook.com/quiesetvous](http://www.facebook.com/quiesetvous)



**NIKON - COOLPIX AW130**

Le COOLPIX AW130 vous suivra dans tous vos loisirs extrêmes : rafting en montagne, sortie en mer, trekking dans le désert. Il peut vous accompagner dans vos plongées jusqu'à 30 m de profondeur et résiste aux chocs jusqu'à 2 m, et au froid jusqu'à -10°C. Il est hermétique au sable et à la poussière. Avec la prise en charge NFC et le Wi-Fi® intégré, vous pouvez partager vos images instantanément : il vous suffit de mettre l'appareil photo en contact avec un smartphone ou tablette. Le système de suivi GPS garde, quant à lui, la trace de toutes vos escapades. Vous réaliserez de superbes prises de vues en toute simplicité avec l'objectif NIKKOR lumineux et le zoom optique 5x, extensible jusqu'à 10x avec la fonction Dynamic Fine Zoom. Enfin, la réduction de vibration haute performance réduit le flou afin de réaliser des vidéos Full HD très nettes. Le COOLPIX AW130 correspond à votre style de vie actif, aussi bien au quotidien qu'au fil de vos voyages.

**Fiche technique**

- Étanche jusqu'à 30 mètres de profondeur
- Résistant aux chocs jusqu'à 2 mètres / GEL -10°
- Capteur CMOS BSI 16mp
- Zoom optique 5x - 24-120 mm - f/2.8-4.9
- Vidéo full HD 1080/60i – STABILISATION 5 axes
- TIMELAPSE
- Wi-Fi, NFC
- GPS / CARTE / POINTS D'INTERET / BOUSSOLE / ALTIMETRE
- Prix : **299,90 € TTC**
- Distribution : magasins d'électroniques et spécialistes photo..



**HUGGIES® LITTLE SWIMMERS®**

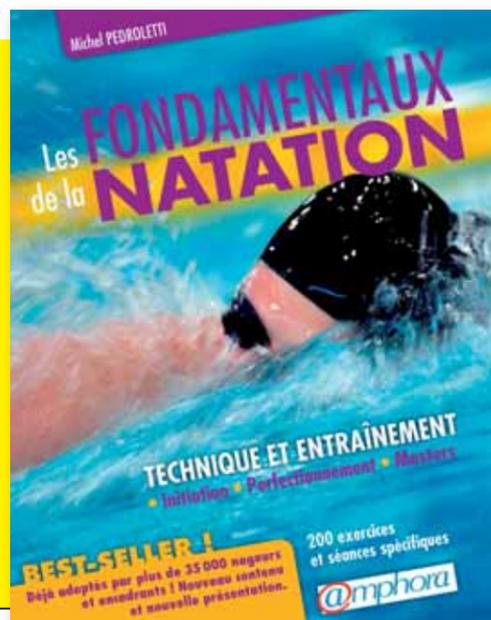
Évitez les embarras qui viennent perturber la baignade avec notre maillot de bain jetable.

- Une matière unique, qui ne gonfle pas dans l'eau contrairement aux couches classiques.
- Des côtés détachables et repositionnables pour faciliter le change.
- Ressemble à un vrai maillot de bain avec ses dessins Disney®.
- Des barrières anti-fuites pour une protection optimum.

Existe en 3 tailles : 2/3 : 3-8 kg, 3/4 : 7-15 kg, 5/6 : 12-18 kg.

Au rayon couches et culottes bébé selon les disponibilités du magasin. Prix : **8,99 €** le pack de Huggies® Little Swimmers®.

[www.littleswimmers.fr](http://www.littleswimmers.fr)  
[facebook.com/huggiesfrance](https://facebook.com/huggiesfrance)



**LES FONDAMENTAUX DE LA NATATION**

Michel PEDROLETTI  
Editions Amphora  
304 pages / 24,95 €

Déjà adopté par plus de 35 000 nageurs et encadrants, cet ouvrage est un véritable best-seller dans le monde de la natation ! Dans cette nouvelle édition entièrement repensée et en couleurs, Michel Pedroletti traite aussi bien des fondamentaux techniques que des fondamentaux de l'entraînement dans une partie totalement inédite.

- Dans la partie technique, en s'appuyant sur la méthodologie ayant fait le succès de l'ouvrage original, il vous propose une pédagogie simplifiée, de nouveaux exer-

cices et encore davantage de photos pour une meilleure compréhension des différentes techniques de nage, du loisir à la compétition.

- Dans la seconde partie entièrement consacrée à l'entraînement, il vous présente les principes généraux et des programmes spécifiques adaptés à votre niveau et vos objectifs.

De l'initiation au perfectionnement, vous développerez vos compétences, votre technique et votre condition physique dans une perspective de performance ou de santé. Vous pourrez également suivre la préparation indispensable pour participer aux compétitions des Masters de la Fédération. Plus que jamais, la véritable référence !

**Santé des pieds**

**MYCOSE DE L'ONGLE : ne la laissez pas s'installer !**

Elle touche un grand nombre d'entre vous... Et pourtant vous l'ignorez souvent alors qu'il s'agit d'une maladie de l'ongle, à traiter au plus vite pour retrouver des pieds sains.

**Des symptômes à prendre au sérieux**

La mycose de l'ongle est une affection causée par un champignon microscopique, qui se développe à la faveur du milieu chaud, humide et sombre de vos chaussures. Attention, si l'un de vos ongles devient jaunâtre, sec et cassant, il est peut-être atteint. En effet, l'ongle se détériore petit à petit lorsque le champignon se nourrit de kératine, son principal constituant.

**Sportifs : vous êtes très exposés**

La mycose des ongles est courante chez les adeptes du running et du tennis : les chocs répétés des pieds au sol engendrent des micro-lésions au niveau des ongles et des orteils... Autant de portes ouvertes à l'installation d'un champignon. Pour les nageurs, c'est souvent autour du bassin ou dans les douches qu'a lieu la contamination, par l'intermédiaire d'ongles affectés. Mais quel que soit le sport que vous faites, la contamination est possible : les sports de combats via le tatami, le ski et le foot via les chaussures et les chocs...

En l'absence de traitement, la mycose s'étend et endommage l'ongle de façon importante. Au stade avancé, celui-ci peut se décoller, et même se détacher de l'orteil. Cette affection est aussi très contagieuse : l'ongle malade risque fort de contaminer ses voisins, et votre entourage. Sans parler des conséquences sur vos performances !

Il est donc essentiel de surveiller vos ongles !



**La formule brevetée de Naloc a une triple action :**

- dégradation des cellules du champignon
- réduction de la décoloration
- restauration de l'ongle en profondeur

\*Triple action. Triple effet. Traitement de l'ongle affecté par une mycose



**Pour traiter efficacement**

NALOC est une solution simple à l'efficacité cliniquement prouvée.

Votre ongle est atteint par une mycose, agissez avec Naloc.



NALOC est un fluide transparent qui s'étale directement sur les ongles affectés à l'aide du tube muni d'un compte-gouttes en silicone.

Une application par jour suffit, jusqu'à la repousse totale de l'ongle.

- Sans conservateur
- Sans parfum
- 100% biodégradable

Dès 2 semaines de traitement\*, l'aspect de l'ongle s'améliore. Il devient plus lisse, sa couleur plus naturelle : il est visiblement plus sain.



1-Faergemann J et al. Early and visible improvements after application of K101 in the appearance of nails discoloured and deformed by onychomycosis. JCDs 2011;1:59-63.  
Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabriqué par Moberg Pharma AB. Distribué par Meda Pharma. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. NAL1511APO - Sept 2015.



# NATATION

MAGAZINE

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...

Abonnement,  
CLÉMENCE BÈGUE : 01 41 83 87 70

[www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)



## NATATION

MAGAZINE

## BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

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

Nom

Prénom  Age

Adresse

Ville

CP  Email

Date

Signature

## CULTURE

# La Play List rêvée d'une séance de natation

LÉGERS, DISCRETS ET PARFAITEMENT ÉTANCHES, LES MP3 AQUATIQUES SE RÉVÈLENT D'EXCELLENTS COMPAGNONS D'ENTRAÎNEMENT. ET SI EN PLUS LA MUSIQUE EST BONNE...

PAR CELIA DELGADO LUENGO

COOL POUR COMMENCER



TV On The Radio  
*Seeds*

★★★★★

Surprenant, créatif, imprévisible, voilà comment on pourrait qualifier le dernier album de TVOTR. Mais qui mieux qu'eux pourraient encore aujourd'hui nous surprendre avec un genre musical désormais révolu, des vibrations qui appartiennent aux 80's ? Le quatuor réalise une prouesse : celle de nous accrocher justement avec des chansons pop, soul ou jazz, dotées d'une forte personnalité électro dance et qui n'ont cessé de nous étonner au fil des écoutes. Du planant à l'adrénaline, de la douceur à l'élégance, la magie opère de bout en bout grâce au charisme du chanteur Tunde Adebimpe qui sait allier plages musicales multicolores à une belle énergie communicative. Seeds est un recueil de petites graines évolutives à la manière d'Arcade Fire ou du Joy Division, riche de compositions accroche-cœurs qui n'ont pas fini d'enflammer les dance floor de la planète entière. A découvrir ! ■

A FOND LA CAISSE



Oberhofer  
*Time Capsules II*

★★★★★

Il y a Oberhofer sur disque, mais il y a aussi l'autre face du combo sur scène. Et là, autant être honnête, c'est colossal, digne des grandes prestations rock n'roll ! Il faut dire que les jeunes Américains de Brooklyn, menés par une « petite frappe » à peine en âge de passer son permis de conduire, démontrent une classe rare, quelques grands titres, une poignée de vrais tubes mais, surtout, une ambivalence envoûtante. Du côté brut de leur force juvénile, des petites bombes punk, rock, chromées, crasses, tubuesques, quelque part entre leurs aînés des Strokes ou des Arctic Monkeys. Mais le groupe est capable d'aller chatouiller une pop plus grandiose et sensible, stratosphérique et merveilleusement arrangée, d'aller chercher des noises aux étoiles romantiques, pas très loin finalement d'un Brian Wilson. Tendez l'oreille et guettez leurs apparitions, on n'a pas fini d'entendre parler d'Oberhofer ! ■

TRANQUILLE POUR FINIR



Les Hurlements d'Leo  
*Les Hurlements d'Leo Chantent Mano Solo*

★★★★★

Parrain du rock alternatif français aujourd'hui décédé, Mano Solo est resté une référence, une légende, presque un mythe. Artiste engagé défendant ses causes parfois jusqu'à l'extrême, Solo était un révolté qui a su faire ressortir ses douleurs dans la chair de ses chansons. Avec la musique comme seule thérapie, le fils de Cabu a généré une œuvre à laquelle Les Hurlements d'Leo et une vingtaine d'artistes rendent aujourd'hui hommage. À son image souvent âpre et dure, le répertoire de Mano Solo n'est pas forcément des plus faciles à reproduire. Alors, Les Hurlements d'Leo et leurs amis ont mis un peu chacun d'eux pour faire un nouveau sort à vingt-six chansons du regretté grand frère. Loin du modèle de l'album collectif « classique », Les Hurlements d'Leo Chantent Mano Solo est un acte d'amour en mémoire de cet écorché vif qui, malgré ses paradoxes, reste une figure tutélaire et un compositeur incontournable de la chanson française. ■

## entre Les Lignes



LE NAGEUR  
*Roma Tearne*  
Les Éditions Albin Michel  
384 pages, 22 €

Depuis que son compagnon l'a quittée, Ria vit seule dans sa maison d'enfance sur la côte du nord-est de l'Angleterre. Cette poétesse de 43 ans s'est accommodée d'une vie d'ermitte troublée par de rares voisins. Une nuit, Ria aperçoit un homme nageant dans la rivière qui borde son jardin. Ben, 20 ans, a fui la guerre civile du Sri Lanka et travaille dans une ferme en attendant d'obtenir l'asile politique. Malgré leur différence d'âge et de culture, les deux inconnus se prennent d'affection l'un pour l'autre. ■



UN NAGEUR DANS LA VILLE  
*Joaquín Pérez Azaústre*  
Éditions du Seuil  
208 pages, 18,50 €

Jonas, photographe de presse, a pour habitude de se rendre tous les jours à la piscine et de nager en compagnie de son ami Sergio. Séparé de sa compagne, il vit seul, dans la banalité d'un quotidien sans surprises. Mais la disparition inexpliquée de sa mère, puis celle d'un collègue photographe, et de plusieurs personnes de son entourage introduit le chaos dans l'ordre des jours. ■

LA PISCINE  
*Nadia Roman & Amélie Falière*  
Les Éditions du Ricochet  
Album jeunesse dès 6 ans (cartonné)



Chaque samedi, notre héroïne au caractère bien trempé compte sur son papa pour l'emmener à la piscine. Mais aujourd'hui, mince, l'ouverture est retardée ! Pas question pourtant de renoncer à tous ces moments délicieux ! Les multiples facettes de leur complicité aquatique défilent dans sa tête, et lui donne un sacré pouvoir de conviction ! ■

# « La natation ? Trop facile ! »

**A 31 ans, Nathalie Péchalat a déjà participé à trois Jeux Olympiques d'hiver en patinage artistique avec son partenaire Fabian Bourzat. C'est pour cette raison que le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) l'a sollicitée pour le lancement de l'opération « Je rêve des Jeux », le 2 septembre dernier, en soutien à l'organisation des JO de 2024 à Paris.**

## Était-ce important pour vous de répondre à l'appel du CNOSF pour soutenir la candidature de Paris aux Jeux Olympiques de 2024 ?

C'est extrêmement gratifiant de participer aux événements organisés par le Comité olympique français. C'est l'occasion de montrer que tous les athlètes français, ceux des Jeux d'hiver comme ceux des Jeux d'été, s'impliquent dans cette candidature. Je suis très heureuse de faire partie de cette aventure.

## La France a organisé des Jeux Olympiques d'hiver en 1992 à Albertville, mais n'a plus hébergé les JO d'été depuis 1924. Est-ce nécessaire d'accueillir cet événement pour la bonne santé du sport tricolore ?

Nous avons la chance de pouvoir compter sur de grands athlètes qui démontrent chaque année qu'ils peuvent obtenir de nombreuses médailles. Mais organiser les Jeux Olympiques est également important afin de partager des valeurs communes et pas simplement sportives. Le vivre ensemble est essentiel ! Les Jeux, c'est quelque chose d'exceptionnel, non seulement pour les sportifs, mais aussi pour les spectateurs.

## Vous qui avez vécu trois éditions olympiques, expliquez-nous comment on aborde une telle échéance.

Lors de mes premiers Jeux Olympiques, j'étais tellement heureuse d'être présente et de faire partie de cette équipe que j'ai un peu oublié la raison principale pour laquelle j'étais engagée : performer ! Les deux éditions suivantes étaient différentes. J'étais dans ma bulle, concentrée pour ne pas me laisser trop influencer. On peut vite se laisser aller. Il convient de s'investir totalement et seulement après, avec le recul, de réaliser ce que l'on vient de vivre.

## L'organisation des Jeux Olympiques est-elle également l'occasion de développer les infrastructures et notamment un grand équipement aquatique ?

Je pense que la réception des JO constitue un excellent tremplin pour les infrastructures sportives. Je ne suis pas forcément la mieux placée pour répondre, mais économiquement, et pour donner un nouveau souffle à la ville de Paris, la région Ile-de-France ainsi qu'à notre pays, cet événement est capital. Il profitera non seulement aux athlètes actuels, mais aussi aux futures générations qui bénéficieront d'équipements de qualité.

## Intégriez-vous la natation à votre préparation physique ?

Lorsque j'étais blessée ou que je pouvais moins m'entraîner, je pratiquais la natation parce que c'était la discipline la plus douce, mais ce n'était pas au quotidien.

## C'était trop dur ?

Non, trop facile justement, c'est ça le problème (rires)... En réalité, la natation n'a pas grand-chose à voir avec le patinage. Nous avions davantage besoin de vélocité, de cardio (elle sourit)... Ce ne sont pas du tout les mêmes préparations ■

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN



“  
LE VIVRE  
ENSEMBLE EST  
ESSENTIEL !  
”

EDF est fier de soutenir depuis 10 ans la Fédération Française de Natation et ses nageurs.  
Tous avec l'Équipe de France de Natation.



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

