

# Quiies

On peut avoir la tête sous l'eau  
et les oreilles  
au sec!



Existe aussi en  
taille enfant



## Silicone

Les protections en silicone protègent l'oreille de l'eau (piscine, mer, douche). Grâce à leur texture malléable et adhérente, elles assurent une parfaite étanchéité. Elles sont recommandées pour les oreilles sensibles à l'eau, sujettes aux otites ou encore les enfants porteurs de drains (yoyos).

## Le bandeau d'oreilles

Le bandeau évite toute entrée d'eau dans les oreilles grâce à sa texture néoprène, sa haute densité et sa taille ajustable.

[www.quies.com](http://www.quies.com)  
4 rue Ambroise Croizat 91120 Palaiseau

© seearmi

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION PRÉSENTE

# Ligne d'eau

## LE GRATUIT DES PISCINES

### Enquête

La natation :  
le corps et l'esprit ?

### Magazine

Argentine,  
terre d'eau libre

### Nutrition

Nager pour maigrir

# Fabien Gilot, ambassadeur santé



### PUBLICATION

L'Odyssée de la natation française



### PEOPLE

Laury Thilleman :  
« J'aurais pu  
être nageuse »



### PORTRAIT

WELCOME BACK,  
YANNICK !



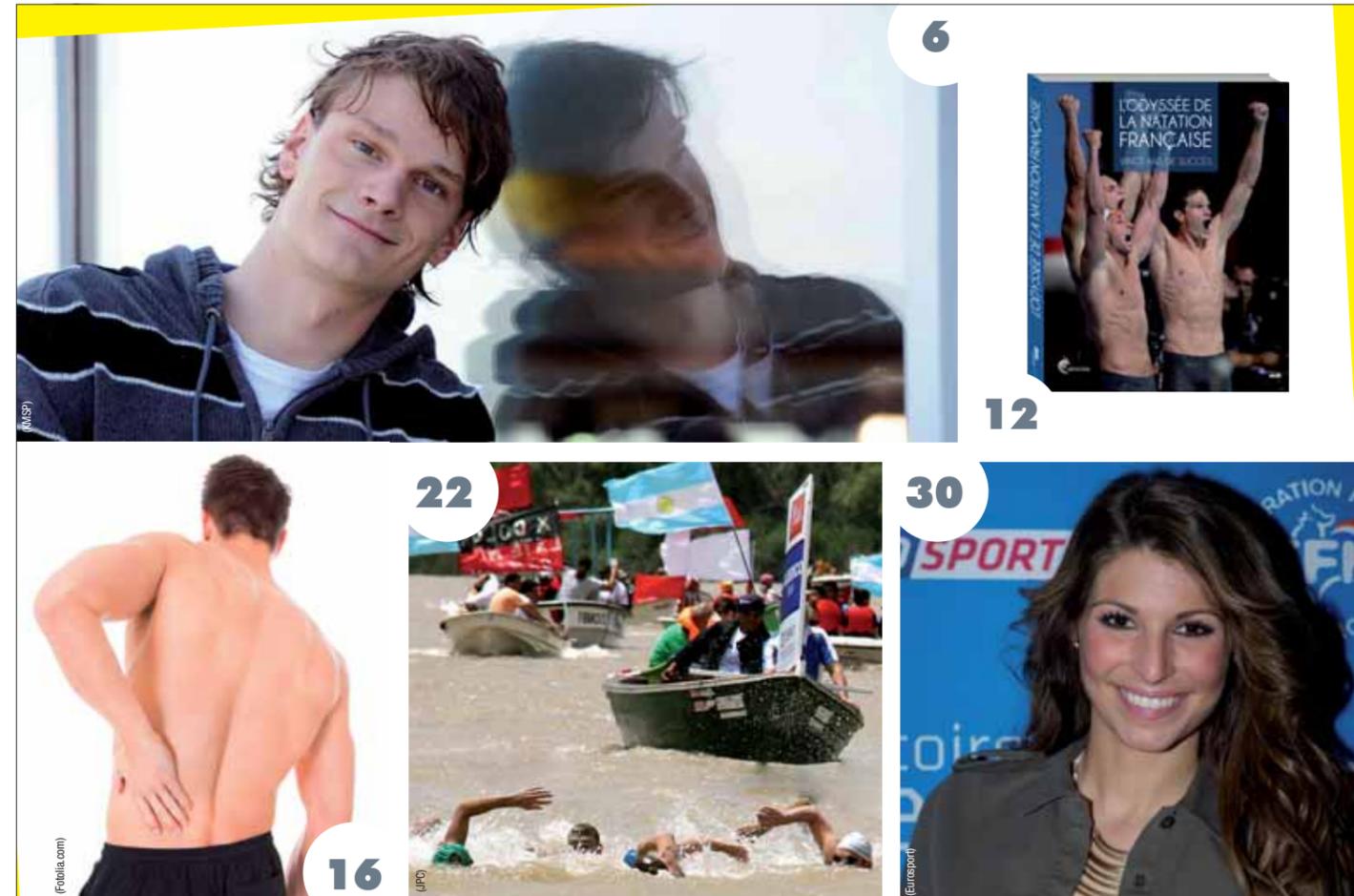
**nabaiji**  
Nageuses heureuses\*



\* Le plaisir de nager sans complexes : Nabaiji invente le maillot de natation gainant 360° !  
**Effet gainant** : La matière gainante assure un parfait maintien du corps.  
**Effet ventre plat** : Une maille intérieure à très fort retour élastique est placée sur le devant et le dos du maillot.  
 81% des femmes\* qui l'ont testé ont ressenti un effet ventre plat. \*Sur un échantillon de 121 femmes taillant du 38 au 52.



www.nabaiji.com



## sommaire

### Printemps 2014

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <b>6 PORTRAIT</b><br>Yannick Agnel, le retour de l'ange bleu                          | <b>16 BIEN-ÊTRE</b><br>Campagne Ne Lui Tournez Pas Le Dos ! | <b>24 PORTRAIT</b><br>Hedel, de l'eau chlorée à l'eau libre           |
| <b>10 ACTU</b><br>L'actualité des bassins   | <b>18 PORTRAIT</b><br>Fabien Gilot, ambassadeur santé       | <b>26 SHOPPING</b><br>Les produits en vogue                           |
| <b>12 PUBLICATION</b><br>L'Odyssée de la natation française                           | <b>20 NUTRITION</b><br>Nager pour maigrir                   | <b>28 CULTURE</b><br>La Play List rêvée d'une séance de natation      |
| <b>14 HISTOIRES D'EAU</b><br>Un sondage, un horoscope aquatique et le tour est joué ! | <b>22 MAGAZINE</b><br>Argentine, terre d'eau libre          | <b>30 PEOPLE</b><br>Laury Thilleman :<br>« J'aurais pu être nageuse » |

# édITO

## Ligne d'eau

Ligne d'Eau n°8  
(Printemps 2014)

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  
Jean-Pierre Chafes,  
Celia Delgado Luengo,  
Raymonde Demarle,  
Raphaël Godet

Comité de rédaction  
Louis-Frédéric Doyez,  
Adrien Chandou,  
Nicolas Menanteau

Maquette et réalisation  
Alain Gautier/Teebird  
Communication

Photographies  
Agence KMSP

Couverture  
Yannick Agnel

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. : 01.41.83.87.52.

## Le plaisir pour tous



On le présente comme le mal du siècle, un fléau qui toucherait un Européen sur cinq ! Le mal de dos, puisque c'est de lui dont il s'agit, n'en finit plus d'altérer la santé de nos compatriotes. C'est dans cette perspective qu'a été imaginée les 4 et 5 octobre 2013, à Francfort (Allemagne), la campagne *Ne Lui Tournez Pas Le Dos* qui sera officiellement lancée le mardi 29 avril 2014 par une série d'événements européens.

Fort de son rôle d'acteur social et de sa mission de service public, la Fédération française de natation a tenu à s'associer à l'opération. Doublement même puisque Fabien Gilot, champion olympique et champion du monde avec le relais 4x100 m nage libre, a été désigné ambassadeur de la campagne *Ne Lui Tournez Pas Le Dos*.

Aujourd'hui, non content de s'illustrer dans les plus grandes compétitions de la planète – au point de figurer au troisième rang mondial depuis les Jeux Olympiques de Londres –, la natation est unanimement saluée comme la référence des sport santé. Nager soulage. Nager détend. Nager fait du bien, tout simplement !

Chaque année, vous êtes ainsi plus de 15 millions à succomber aux plaisirs aquatiques, seuls ou en famille, pour vous décontracter ou veiller à votre bien-être. Et puis nager, c'est ludique. Souvenez-vous de vos premiers plongeurs dans le grand bassin avec vos copains, de la première séance de bébé nageur avec votre enfant ou simplement de cet après-midi à barboter en discutant avec une amie ?

Les piscines ont mille et un visages.  
Le premier d'entre eux est le plaisir.

Un plaisir que notre fédération, ses bénévoles et l'ensemble de nos 1 300 clubs s'emploient à pérenniser au fil des ans. Des bébés nageurs aux séances réservées à l'âge d'or, la natation s'ouvre à tous les publics, tous les milieux sociaux et tous les désirs. Alors n'attendez-plus et rejoignez-nous dans le club FFN le plus proche de chez vous.

Bonne lecture ! ■

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



(Fotolia.com)



## RIEN N'ARRÊTE L'ÉNERGIE DE NOS CHAMPIONS !



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

# Welcome back, Yannick !

**Un an après s'être exilé aux Etats-Unis, Yannick Agnel va faire son retour dans une piscine française, lors des championnats de France qui se disputent à Chartres du mardi 8 au dimanche 13 avril.**

SUJET RÉALISÉ PAR RAPHAËL GODET

Il a encore grandi. Pas en taille, non, ses 2 mètres lui suffisent amplement. Il a grandi en maturité. *« C'est clair que mon installation aux Etats-Unis m'a fait prendre conscience de certaines choses sur ma vie. »* Du haut de ses 21 ans, Yannick Agnel parle toujours avec autant d'aisance et maîtrise encore mieux l'anglais. Le double champion olympique français dit avoir trouvé ses marques à Baltimore, où il s'entraîne depuis le printemps dernier sous la houlette de Bob Bowman, l'ancien mentor de la superstar américaine Michael Phelps. *« Je crois parfois Michael, mais quand il vient à la piscine, c'est pour se détendre. C'est plus de la baignade qu'autre chose. Il veut garder la forme. »* Là-bas, de l'autre côté de l'Atlantique, le Français a surtout renouer avec l'anonymat. A Baltimore, Yannick Agnel peut se déplacer *« tranquillement »*, les gens ne le reconnaissent pas. *« J'ai l'air d'un mec normal »*, confirme le champion tricolore qui vit dans un petit appartement situé à quatre minutes à pied de la piscine. *« J'aimerais bien changer, mais pour l'instant, je fais avec celui-là. Il est quand même bien pratique pour pouvoir se lever le plus tard possible le matin »*, se marre le nageur. Il faut dire que son emploi du temps ressemble à un agenda de ministre. Réveil à 6 heures chaque



## YANNICK AGNEL

Né le 9 juin 1992  
À Nîmes  
Taille : 2 m 02  
Poids : 90 kg

### Palmarès :

- 2013 - Double champion du monde (200 NL et relais 4x100 NL)
- 2012 - Double champion olympique 2012 (4x100 et 200 NL)
- 2012 - Vice-champion olympique (4x200 NL)
- 2011 - Vice-champion du monde (4x200 NL)
- 2010 - Champion du monde (4x100 NL petit bassin)

Yannick Agnel jubile à l'issue de sa victoire dans le 200 m nage libre des Mondiaux de Barcelone de 2013.

(MSP/Stephane Kempinaire)



(MSP/Stephane Kempinaire)

matin, premier entraînement de 7 à 9 heures, puis retour à la maison « pour une bonne sieste, parfois pendant deux heures, histoire de survivre. » Ensuite, il repart à la piscine pour une nouvelle séance dans l'eau de 14 à 16 heures. Et enfin, de 16 heures à 17 heures, atelier musculation pour tout le monde. « Il s'agit de séances assez particulières car il faut vraiment faire des choses qui sont transformables directement dans l'eau. Ce n'est pas de la musculation classique », explique le Frenchie. « Mais c'est à peu de choses près mon programme quotidien. Au total, ça doit représenter entre 7 et 8 kilomètres par jours. »

Du lourd donc, mais pas de lassitude pour autant. « Honnêtement, parfois je me dis : « pourquoi je fais ça ? » C'est bumain. C'est un truc redondant, la natation. Comme tout le monde, j'ai des moments de doute, mais ça s'estompe rapidement parce que je sais ce qu'il y a au bout. Donc oui, tu galères, mais faut tenir bon... Quand tu es aux Jeux ou à des championnats du monde de natation, ben ça vaut vraiment tous les entraînements du monde. Ça j'en suis persuadé ! » Pas facile cependant de trouver un créneau pour suivre les cours de Sciences-Po par correspondance.

« Honnêtement avec les charges d'entraînement, c'est difficile d'être vraiment concentré sur autre chose. Je consacre toutes mes journées et toute mon énergie à l'entraînement et aux compétitions. » A commencer par les championnats de France de natation qui se tiennent à Chartres du 8 au 13 avril. Ce sera son grand retour dans une piscine française depuis qu'il s'est exilé aux Etats-Unis en mai 2013. « Je suis quand même rentré en France, mais c'était uniquement pour voir mes amis et ma famille. » La France lui manque, forcément. « Etre à six heures de décalage, ce n'est pas forcément évident tous les jours, notamment pour la communication. Donc on se débrouille avec les réseaux sociaux. » Pour « casser » la distance, il a également pris l'habitude de lire les journaux chaque matin. « Du coup, quand j'arrive à la piscine, j'ai déjà toutes les infos, et je sais plus ou moins ce qui se passe en France. »

Il trouve que l'état d'esprit américain est différent. « On nous laisse davantage notre chance ici. » Dans son *American Dream*, il a quand même découvert « un désastre culinaire. Je suis un bon francbouillard et ici il n'y a rien. » Rien qui convient à son régime de sportif. La solution, il l'a trouvée à quelques mètres seulement de la

piscine. Un supermarché qui vend des produits bio. « Il y a des plats tout faits, un self. Du coup c'est vraiment pratique. Je mange beaucoup d'œufs brouillés pour les protéines, du bacon, des saucisses. Enormément de salades de fruits aussi. » Jamais d'écart ? « Ab si, j'adore les muffins ! Mais ne l'écrivez pas. Si Bob Bowman lit ça, je suis mort », rigole-t-il ■

### AMBASSADEUR DE LA FILIÈRE SPORT-ÉTUDES ACADOMIA

Pour Acadomia excellence scolaire et excellence sportive sont non seulement compatibles, mais complémentaires, les progrès réalisés dans l'une se retrouvant dans l'autre pourvu que l'on propose aux sportifs un cadre pédagogique qui tienne compte de leurs contraintes et qui se fonde sur leurs qualités (volonté, autonomie, rapidité, endurance et constance dans l'effort). Le goût pour l'excellence se transmet par l'exemple. Avec Yannick Agnel comme ambassadeur, Acadomia souhaite offrir aux élèves qu'il encadre la possibilité de rencontrer un modèle d'excellence et d'ambition et de s'en inspirer pour s'épanouir pleinement.

# UNE LEGENDE EST NEE

LE PHOENIX



300+ HOURS OF USE

DURAFAST ELITE 300+

100% CHLORINE PROOF  
100% COLOR-FAST  
DURABLE, FLEXIBLE & COMFORTABLE  
UPF 50+

TYR®

TYR-SHOP.FR

## LACOURT A FELICITÉ FOURCADE

Bien qu'il se soit expatrié depuis le mois de septembre à Melbourne (Australie), Camille Lacourt n'a pas manqué de soutenir ses compatriotes engagés aux jeux Olympiques de Sotchi. « Pour la première course des Fourcade (Simon et Martin), j'avais mis un réveil à 2 heures du matin », a confié le double champion du monde. Une course d'autant plus importante que Camille Lacourt a côtoyé les deux biathlètes à Font-Romeu. « J'ai beaucoup d'admiration et de respect pour Martin Fourcade. On s'échange quelques mails dans l'année et nous nous rencontrons de temps en temps à Font-Romeu. »



(Direct Media)

## LES FRANÇAIS SE MOBILISENT POUR 2024

Valérie Fourneyron, la Ministre des Sports, n'en parle qu'à demi-mots. Pourtant, les Français veulent croire à l'organisation des jeux Olympiques à Paris. Une trentaine de personnalités de la société civile, juristes, entrepreneurs et publicitaires, a ainsi inauguré l'association *Avant-Garde Paris-2024* dans le but de susciter une candidature parisienne. « On a la conviction que ce pays a besoin des Jeux. Cet objectif peut aider à sortir la France de son état de léthargie », juge Thierry Reboul, directeur d'une agence de communication événementielle et co-président du collectif qui regroupe des personnalités Charles Biétry, ex-patron des sports de Canal +, ou Jean Hornain, directeur général du Parisien. L'objectif est de rédiger un livre blanc pour avril 2014 à destination de Valérie Fourneyron, Denis Masseglia, président du CNOSF, et du futur maire de Paris, seuls décisionnaires d'une candidature de la capitale.

## ON N'ARRÊTE PAS LE PROGRÈS

Après les montres d'entraînement qui calculent le nombre de longueurs, place désormais aux lunettes qui délivrent en temps réel des informations sur le rythme cardiaque et les calories consommées ! Grâce à un astucieux système d'affichage à l'écran, les lunettes *Instabeat* permettent d'affiner vos séances dans les moindres détails. Plus d'infos sur [www.instabeat.me](http://www.instabeat.me).

## SECRET DE BEAUTÉ

A 56 ans, Carole Bouquet est toujours l'une des plus belles actrices du cinéma français. Et si elle paraît rayonnante et « encore plus belle qu'à 20 ans » selon le maquilleur Jacques Clemente, qui s'occupe de la comédienne depuis ses débuts, c'est que l'actrice a une hygiène de vie irréprochable avec une alimentation saine et une pratique sportive régulière. « Je nage régulièrement, dans la mer de préférence, mais aussi en piscine », confie l'actrice. « C'est à chaque fois un vrai bain de jouvence. »

(D. R.)



(D. R.)

## MICHELLE OBAMA AU SUBWAY AVEC PHELPS

La First Lady n'a jamais caché son engagement dans la lutte contre l'obésité infantile. Michelle Obama est même considérée à ce titre comme un modèle pour des milliers de jeunes Américains. Dans ce combat, elle vient de recevoir le soutien du géant de la restauration rapide Subway, qui l'a conviée fin janvier à une campagne de promotion dans l'une de ses enseignes de Washington, où l'épouse du président américain a retrouvé un des ambassadeurs de la franchise, le champion olympique Michael Phelps. L'occasion pour la première dame de partager un petit sandwich avec le recordman de médailles olympiques.

## ARCHI M'AIDE POUR LA SANTÉ ET L'HYGIÈNE

Fin 2013, l'Agence régionale de santé (ARS) Nord-Pas-de-Calais et l'Académie de Lille, en partenariat avec la Fédération française de natation, ont lancé l'opération *Archi m'aide*. Parrainée par Fabien Gilot, elle vise à sensibiliser les enfants à l'hygiène dans les piscines. « Quel que soit le sport, l'hygiène de vie peut faire la différence », a expliqué le champion olympique. « J'estime avoir eu beaucoup de chance, la natation m'a fait vivre plein de choses. J'ai grandi à Denain et j'aimerais véhiculer le message que l'on peut réussir, quel que soit le milieu social d'où l'on vient. Il faut mettre dans la tête des ados qu'à force de travail, on est capable de belles choses. »

## LE VILLAGE OLYMPIQUE : SITE DE RENCONTRES ?

Les Jeux, ses athlètes, ses exploits et son village olympique... Durant quinze jours, les sportifs de la planète sont réunis vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Une vie en communauté qui favoriserait les rencontres. Ainsi, selon le nageur américain Ryan Lochte, 70 à 75% des participants feraient des folies de leurs corps. Un chiffre non-officiel qui se situerait bien en-deçà lors des jeux d'hiver. « C'est très sage. Les athlètes y sont très concentrés », affirme le skieur américain Joss Christensen.

## THÉO CURIN COMME PHILIPPE CROIZON

A l'instar de Philippe Croizon, Théo Curin est amputé des quatre membres. Et comme Philippe Croizon, Théo Curin passe son temps libre à nager. De quoi créer des liens étroits entre les deux hommes. « Je me suis attaché à lui », confie Philippe Croizon. « J'essaye de l'emmener partout où je peux. C'est mon mini-moi ! Je suis son grand frère, son miroir. Théo me voit réussir, donc ça le motive. » Grâce à Philippe Croizon, Théo a également « appris à accepter le regard des autres. Il m'a aussi initié à la natation alors que j'avais peur de l'eau. » Au point de lui donner envie de dépasser le maître en participant aux jeux Paralympiques ?

## PHELPS A SA STATUE

Ses exploits aquatiques ont fait le tour du monde, les voilà maintenant gravés dans la céramique. Le recordman de médailles olympiques (22 dont 18 titres), a reçu un énième hommage de la part du musée de Fort Lauderdale, en Floride. C'est l'artiste Jean Ermann Desimots qui a fabriqué un buste en céramique du nageur américain. « La natation est un sport qui n'est pas beaucoup représenté par des statues », a expliqué le président de l'International Swimming Hall of Fame, Bruce Wigo. « Ce buste de Michael Phelps est un travail artistique formidable qui lui permet de rester définitivement dans l'histoire de son sport. »



(D. R.)

# L'Odyssée de la natation française

LE 3 AVRIL PROCHAIN, LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION, ET LES ÉDITIONS DU CHERCHE MIDI PUBLIERONT ENSEMBLE *L'ODYSSÉE DE LA NATATION FRANÇAISE*. UN OUVRAGE RICHEMENT ILLUSTRÉ RETRAÇANT LES GRANDES HEURES DE LA DISCIPLINE DE 1992 À 2013. DES JEUX DE BARCELONE AUX CHAMPIONNATS DU MONDE DE BARCELONE, REVIVEZ LES PLUS GRANDS SUCCÈS AQUATIQUES DE NOTRE HISTOIRE.

## L'ODYSSÉE DE LA NATATION FRANÇAISE

Adrien Cadot (préface de Francis Luyce, postface de Yannick Agnel)  
Editions du cherche midi  
176 pages  
24,50 €

Athènes, 15 août 2004. C'était il y a dix ans. A 17 ans, Laure Manaudou remporte le titre olympique du 400 m nage libre, cinquante-

deux ans après le sacre de Jean Boiteux aux Jeux Olympiques d'Helsinki. Laure devient en quelques mois la sportive préférée des Français. Portée par son charisme, elle repousse les limites de sa discipline bien au-delà des succès de ses illustres prédécesseurs, Roxana Maracineanu et Franck Esposito. Dans le sillage du phénomène Manaudou, la natation tricolore se décomplexe... Les Français peuvent gagner ! Ils en ont l'étoffe et le talent, à l'image d'Alain Bernard, champion olympique

en 2008 à Pékin, puis de Camille Muffat, Yannick Agnel et Florent Manaudou, couronnés aux jeux Olympiques de Londres. Dans cet ouvrage enrichi par des documents photographiques exceptionnels, la Fédération française de natation vous raconte vingt ans de succès : de la genèse à l'apothéose, en passant par les podiums qui ont jalonné une progression hors du commun.



Laure Manaudou.



L'équipe de France aux Euro 2006 de Budapest.



Le relais 4x100 m nage libre.



Jérémy Stravius, Camille Lacourt et Giacomo Perez-Dortona.



Alain Bernard.



Camille Muffat.



Florent Manaudou.



Yannick Agnel.



## HUGUES DUBOSCQ : « LES PORTES DE L'EXCELLENCE »

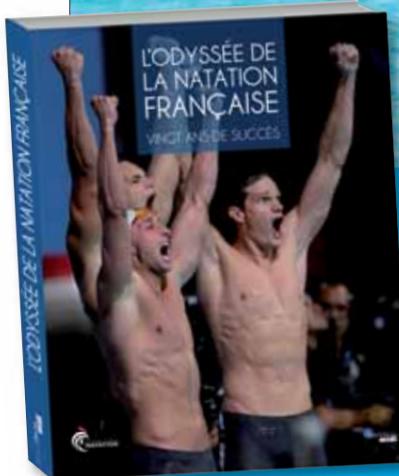
Triple médaillé olympique de bronze sur 100 et 200 m brasse, Hugues Duboscq est le plus grand brasseur de l'histoire de la natation tricolore.

**Que reprenez-vous de vos premières apparitions en équipe de France ?**  
De la fierté et beaucoup d'humilité... J'étais jeune et j'avais encore beaucoup à apprendre, mais très vite, l'exigence du haut niveau m'a permis de progresser au contact des meilleurs nageurs français.

**Qu'est-ce qui a le plus changé dans votre discipline entre vos premiers jeux Olympiques à Sydney et ceux de Londres en 2012 ?**

Avant il n'y avait que les entraîneurs, le directeur des équipes de France et les kinés alors que maintenant, il y a un staff pour la récupération, un autre pour la recherche et le développement, des médecins. C'est beaucoup plus complet. Les critères de sélection ont également constitué un profond bouleversement qui nous a ouvert les portes de l'excellence.

**La médiatisation de votre sport a également connu une croissance exponentielle.**  
Je me souviens des sélections pour les Jeux d'Atlanta en 1996 à Dunkerque. J'étais dans les tribunes avec les familles des nageurs, quelques journalistes et c'est tout. En 2008, pour les sélections aux Jeux de Pékin à Dunkerque, la tribune de presse était gigantesque. C'est pour moi le moment où le public a vraiment commencé à se passionner pour notre sport.



La question

POURQUOI LA PISCINE FASCINE-T-ELLE LES FRANÇAIS ?

Chaque année, plus de 15 millions de nos compatriotes s'ébrouent joyeusement dans les piscines municipales de France et de Navarre. Plus qu'une tendance, un véritable phénomène.

**Claire L.** : « La piscine est très démocratique. Tout le monde est au même niveau. Il n'y a plus de différence de classe sociale ou de milieu. »

**Antoine C.** : « C'est un excellent moyen de décompresser. Il suffit de nager trois fois une demi-heure par semaine et on se vide de toutes les mauvaises ondes. C'est vraiment le remède miracle pour lutter contre le stress. »

**Guillaume A.** : « La natation est le sport le plus abordable sur le plan financier. Pour dix euros tu peux t'acheter des lunettes, un bonnet et un maillot. Reste ensuite à payer

l'entrée de la piscine, mais ce n'est pas ce qu'il y a de plus onéreux. »

**Elisa D.** : « Je nage une fois par semaine parce que cela me permet de prendre de la distance. C'est une vraie parenthèse dans ma vie de femme et de mère. Ce n'est pas toujours le cas, mais il m'est arrivée de trouver des solutions à certains problèmes en nageant. »

On aime

L'esprit d'initiative des créateurs d'entreprise finlandais, prêts à tout pour obtenir un prêt de riches investisseurs ! En février dernier, vingt-six hommes et femmes se sont ainsi immergés en maillot de bain dans les eaux glacées du fleuve Oulu. Face à eux, un groupe d'investisseurs chaudement habillés qui devait distribuer près de 300 millions d'euros. Une campagne de levée de fonds particulièrement originale qui n'a pas refroidi les participants. Car plus ils restaient dans l'eau, plus ils pouvaient détailler leurs atouts et leur stratégie.

La Décla



« Chacun porte en soi une part de motivation. Il suffit de peu de chose pour la trouver. Je n'étais pas prédestiné à faire une carrière de sportif de haut niveau, mais j'ai acquis au fil du temps cette combativité qui m'a permis d'aller au-delà de mes espérances, de me surpasser jusqu'à décrocher mes médailles », a déclaré le champion Olympique Alain Bernard le 30 janvier, à Antibes, où il inaugurerait une salle de coaching baptisée Workout - Alain Bernard Concept.

L'horoscope aquatique

♈ Bélier

**Du 21 mars au 20 avril**  
**Amour** : En amour, vous êtes exigeant et par conséquent très critique. Or, la critique n'est pas toujours constructive. N'oubliez pas : personne n'est parfait et c'est mieux comme ça.

**Carrière** : On ne peut pas vous reprocher de faire des coups tordus, ou alors c'est que vous ne pouvez pas faire autrement. Vous êtes fier de votre intégrité, pas question qu'on la mette en doute !  
**Natation** : L'eau, c'est un peu comme votre élément naturel. Vous vous y sentez à l'aise, décontracté et passablement serein. Profitez-en !

♋ Cancer

**Du 22 juin au 22 juillet**  
**Amour** : Vous vous sentez merveilleusement bien et appréciez votre chance. Dans le courant du mois, vous pourriez éprouver un désir de liberté, un besoin de ne dépendre de personne.  
**Carrière** : Apprenez à rester en retrait et évitez les conflits avec vos collègues. Vous gagnerez en légitimité !  
**Natation** : Nager en solitaire ce n'est évidemment pas votre truc. Programmez-vous des séances collectives, vous y gagnerez en détermination.

♎ Balance

**Du 23 septembre au 22 octobre**  
**Amour** : Vous avez des torts et il vous faudra bien les admettre au risque de tout perdre. C'est ce que l'on nomme couramment GRANDIR...

**Carrière** : Vous traversez une phase très créative, vous devez en profiter. Pour ce faire, reportez les tâches de routine. Si cela n'est pas possible, tant pis, c'est le moment de faire quelques heures sup.  
**Natation** : Le secret, c'est de ne jamais renoncer. Accrochez-vous, le mur n'est plus très loin !

♏ Capricorne

**Du 22 décembre au 20 janvier**  
**Amour** : Si vous ressentez une sensation de picotement dans le ventre, c'est le signe que ce partenaire-là vaut le coup... Plongez tête baissée dans le plaisir !  
**Carrière** : Avez vos efforts sur la communication. Soyez clair et direct !  
**Natation** : Armez-vous de patience, les kilomètres ne s'alignent pas comme des perles. Il faut bosser avant de glisser comme Yannick Agnel.

♉ Taureau

**Du 21 avril au 21 mai**  
**Amour** : Essayez de calmer vos impulsions, surtout si vous commencez une nouvelle relation.  
**Carrière** : Ne laissez pas les malentendus se répandre, cela ferait obstacle à vos projets. Même si vous pensez que c'est inutile, acceptez les discussions sur de petits détails.  
**Natation** : On change de méthode, c'est préférable !

♌ Lion

**Du 23 juillet au 23 août**  
**Amour** : Si vous êtes en couple, vous pouvez redonner du pep's à votre relation en y mettant un peu de fantaisie.  
**Carrière** : Si vous n'êtes pas satisfait au travail, vous ne devriez pas perdre de temps. Sollicitez rapidement une conversation avec votre chef.  
**Natation** : La fatigue frappe à votre porte, il est temps de lever le pied. L'exploit de la décennie attendra !

♍ Scorpion

**Du 23 octobre au 22 novembre**  
**Amour** : Aimer, c'est aussi jouer le compromis. Cessez donc de tout ramener à votre personne et ouvrez les yeux, vous n'êtes pas seul !  
**Carrière** : Vous cumulez les succès et votre compétence est reconnue. Vous ressentez une profonde satisfaction et vous progressez énormément.  
**Natation** : Vous surfez sur la vague avec l'aisance d'un dauphin, hissez haut vos couleurs et à l'abordage !

♊ Verseau

**Du 21 janvier au 18 février**  
**Amour** : Flirter est votre activité favorite, et vous avez beaucoup de succès. Amusez-vous, la vie est courte !  
**Carrière** : Vous allez vite et votre travail suit, lui aussi, un rythme rapide. Cela vous permet de quitter tôt et de profiter de vos soirées.

**Natation** : Peut-être serait-il préférable de rester à distance des bassins. L'enclume et l'eau n'ont jamais fait bon ménage.

♊ Gémeaux

**Du 22 mai au 21 juin**  
**Amour** : Si vous êtes en couple, votre désir de liberté est très grand. Si la relation souffre, communiquez au maximum et tentez de faire comprendre à votre partenaire que vous avez besoin d'espace.  
**Carrière** : Evitez la routine, cela ne vous réussit pas. Envisagez de nouvelles aventures et ouvrez les yeux, le monde est vaste.  
**Natation** : Vous disposez de temps alors aiguissez votre technique. C'est le moment de répéter vos gammes et d'améliorer vos coulees !

♋ Vierge

**Du 24 août au 22 septembre**  
**Amour** : Votre situation affective est tristement neutre. Vous manquez d'entrain et de spontanéité. Réagissez et offrez-vous un week-end de détente en solo.  
**Carrière** : Misez sur le travail d'équipe : ensemble, vous serez bien plus efficace. Si vous voulez poursuivre ou reprendre des études, c'est le moment d'entreprendre des démarches.  
**Natation** : Le mieux, pour vous, c'est encore la synchro. Remisez la natation, vous prenez l'eau de toute part !

♐ Sagittaire

**Du 23 novembre au 21 décembre**

**Amour** : Vous êtes tantôt d'humeur légère et riieuse, tantôt sérieuse et pensive. Essayez de sortir un peu de votre cercle d'amis afin de faire de nouvelles rencontres, avec qui vous pourrez avoir des discussions plus profondes.  
**Carrière** : Si vous traversez des conflits au travail, tentez de calmer votre émotivité et essayez de trouver des compromis pour garder un bon environnement de travail.  
**Natation** : Nager pour le plaisir ne vous satisfait plus, n'attendez pas et inscrivez-vous au plus tôt dans un club qui assouvrira votre goût pour la compétition.

♋ Poissons

**Du 19 février au 20 mars**  
**Amour** : Un vide intergalactique ! Cessez de remuer ciel et terre pour trouver l'amour, il surgira lorsque vous vous y attendrez le moins !  
**Carrière** : Le mois devrait se révéler plutôt calme, peu stressant. Cela vous fera grand bien après les tensions récentes. Apprenez à relâcher !  
**Natation** : Le sport, ce n'est pas seulement à la télévision. Il y a forcément une piscine près de chez vous. « Cherchez et vous trouverez », affirmait Picasso.

La natation : le corps et l'esprit ?

La natation est une activité idéale pour se sculpter un corps de rêve. En témoigne, la plastique avantageuse des nageurs de l'équipe de France. Bénéfice moins connu du grand public, la discipline boosterait également l'intellect. VRAI OU FAUX ?

SUJET RÉALISÉ PAR CELIA DELGADO LUENGO



VRAI

FAUX

Nager impose des allers-retours, c'est le concept dirons-nous, comme le ballon est nécessaire au football ou la voiture au pilote automobile. Reste que selon certains médecins, la répétition des allers-retours serait propice à la méditation. « On peut certes tenter de perfectionner son arrondi de bras ou accélérer son battement de jambe, s'écouter respirer et allonger son souffle », explique la sociologue Monique Dagnaud, « mais en général, pour un nageur d'habitude comme le sont la plupart des abonnés aux piscines municipales, ces préoccupations se noient dans le clapotis de l'eau. La natation est une activité d'oubli : le corps se dissocie de la tête et à chacun sa rêverie. » Par la simplicité de ces mouvements, la natation apporte une véritable détente corporelle tout en boostant l'intellect. « La natation est un véritable antistress naturel, elle constitue un pur moment de détente et de plaisir », peut-on lire dans le magazine Santé. Nager permet, en effet, de se changer les idées et d'oublier les petits tracas du quotidien. « L'eau lave de tout, de la fatigue, des chagrins, des soucis et même du frisson qui saisit lorsqu'on se jette dedans », ajoute Monique Dagnaud.

« La natation, c'est monotone ! Les nageurs passent leur temps à compter les carreaux et à enchaîner les longueurs de bassin. » Cette phrase constitue souvent le premier argument des sceptiques. Sans parler des détracteurs qui tirent à boulets rouges sur une discipline qui se résume – selon eux – à patauger dans une grande baignoire saturée de bactéries. Au-delà de l'effort répétitif, il y aurait aussi l'odeur persistante de chlore qui assommerait l'esprit. « Je ne sais pas comment font les nageurs pour passer des journées entières dans les piscines. Moi, au bout de cinq minutes, je n'en peux plus », témoigne un internaute. Et puis il y a la tenue, limitée et caoutchouteuse, à des années-lumière des uniformes d'Oxford. Peut-on sincèrement s'abandonner librement à la pensée dans cet accoutrement ? Autant demander à Claire Chazal de présenter le JT en bikini. Non, honnêtement, a-t-on déjà vu un intellectuel de renom ou même de second ou troisième plan élaborer une réflexion de quelconque envergure en milieu chloré ? Diantre non. La natation a des vertus, physiques avant tout, mais pour ce qui est de l'intellect, gardons raison et préférons les rayons des librairies aux vestiaires des établissements aquatiques.



# NE LUI TOURNEZ PAS LE DOS

LANCÉE À TRAVERS TOUTE L'EUROPE, L'OPÉRATION NE LUI TOURNEZ PAS LE DOS VISE À SENSIBILISER LE GRAND PUBLIC AU MAL DE DOS INFLAMMATOIRE.

## MAL DE DOS : LA MALADIE DU SIÈCLE

Plus de 80 % des Européens seront amenés à souffrir d'un mal de dos au cours de leur existence. Actuellement, 1 personne sur 5 vit avec un mal de dos depuis au moins trois mois, ce que l'on considère comme un mal de dos chronique.

## UN MAL DE DOS PEUT EN CACHER UN AUTRE

Le mal de dos d'origine mécanique est le plus fréquent. Il est souvent causé par le fait de porter des charges lourdes, par l'intensité de certains efforts physiques ou par des traumatismes sportifs ou autres (accident de voiture). Souvent confondu avec le mal de dos mécanique, le mal de dos inflammatoire doit bénéficier d'une attention et d'une prise en charge particulières. En effet, il peut être la conséquence d'une affection sous-jacente qui peut s'aggraver avec le temps si elle n'est pas identifiée suffisamment tôt.

## QUELLES SONT LES CAUSES DU MAL DE DOS INFLAMMATOIRE ?

Généralement, le mal de dos inflammatoire est causé par certaines maladies auto-immunes qui surviennent lorsque le système immunitaire s'attaque aux tissus sains. Certaines maladies auto-immunes telles que la spondyloarthrite axiale, l'arthrite psoriasique, l'arthrite réactionnelle et l'arthrite entéropathique sont étroitement associées au mal de dos.

## QUEL EST L'IMPACT SUR LA QUALITÉ DE VIE DES PATIENTS ?

Tandis que la plupart des maux de dos sont aigus et disparaissent après quelques jours ou quelques

semaines, le mal de dos inflammatoire se caractérise par une douleur ressentie pendant au moins trois mois. Au-delà de l'impact physique, le mal de dos chronique peut affecter le sommeil ou l'humeur, conduisant même parfois à un état d'anxiété ou de dépression, en particulier si la douleur persiste.

## NE LUI TOURNEZ PAS LE DOS

La campagne débutera le 29 avril par une série d'événements européens et se poursuivra tout au long de l'année 2014. L'objectif est d'informer et d'encourager les personnes souffrant d'un mal de dos depuis plus de trois mois à utiliser le questionnaire en ligne : *5 questions sur votre mal de dos inflammatoire* disponible sur le site internet [www.neluitournezpasledos.fr](http://www.neluitournezpasledos.fr) et à discuter des résultats avec leur médecin ■

Plus d'infos sur  
[www.neluitournezpasledos.fr](http://www.neluitournezpasledos.fr)

# « Se poser les bonnes questions »

LAURE GOSSEC, MÉDECIN RHUMATOLOGUE  
À L'HÔPITAL DE LA PITIÉ-SALPÊTRIÈRE.

## Pourquoi existe-t-il un retard diagnostic dans le mal de dos inflammatoire ?

Ce retard diagnostique s'explique par différents facteurs : le mal de dos (mécanique) est beaucoup plus fréquent que le mal de dos inflammatoire, la méconnaissance des différents types de mal de dos inflammatoire, en particulier la spondylarthrite (maladie qui touche moins de 0,5% de la population), une banalisation de la maladie par le patient. Enfin, le diagnostic n'est pas si facile car il n'existe pas d'examen unique pour identifier les maladies à l'origine du mal de dos inflammatoire.

## Pourquoi un diagnostic précoce des maladies à l'origine de ce mal de dos inflammatoire est-il essentiel ?

Un diagnostic précoce est essentiel pour le confort physique et psychologique du patient. Souvent, le mal de dos touche des personnes jeunes et actives et peut entraîner des difficultés dans leur travail. S'ajoute à ceci, le fait qu'il n'y ait pas de diagnostic et cela complique encore plus leur situation. Cet état d'incertitude bride l'envie de faire des plans d'avenir et de se projeter, tant au niveau professionnel que personnel, puisque tout s'organise autour de ce mal de dos. Le diagnostic précoce peut aussi permettre d'éviter les coûts de santé liés à cette

errance médicale. Enfin, et c'est important, plus les patients sont pris en charge précocement, mieux ils répondent au traitement.

## Qui et quand faut-il consulter ?

Pour poser le diagnostic, le patient doit s'adresser à son médecin généraliste qui l'orientera vers un rhumatologue, médecin spécialisé dans les maladies à l'origine du mal de dos inflammatoire. En particulier, le patient qui souffre d'un mal de dos depuis plus de trois mois et qui répond aux critères du questionnaire *Cinq questions sur votre mal de dos inflammatoire*.

## En quoi l'initiative Ne Lui Tournez Pas Le Dos et le questionnaire Cinq questions sur le mal de dos inflammatoire peuvent-ils aider les personnes qui souffrent d'un mal de dos ?

L'initiative Ne Lui Tournez Pas Le Dos s'adresse aux personnes souffrant d'un mal de dos depuis plus de trois mois. Le questionnaire *Cinq questions sur votre mal de dos inflammatoire* peut les aider à se poser les bonnes questions sur leur mal de dos, les encourager à consulter et grâce aux résultats obtenus leur permettre d'orienter et de faciliter la discussion avec leur médecin ■

## CINQ QUESTIONS SUR VOTRE MAL DE DOS

1. Votre mal de dos a-t-il commencé lorsque vous aviez moins de 40 ans ?
2. Votre mal de dos s'est-il développé progressivement ?
3. Votre mal de dos s'améliore-t-il lors des mouvements ou des activités ?
4. Remarquez-vous que le repos ne soulage pas votre mal de dos ?
5. Souffrez-vous, durant la nuit, d'un mal de dos qui s'améliore après vous être levé(e) ?

Si vous répondez OUI à au moins 4 des 5 questions, votre mal de dos est susceptible d'être d'origine inflammatoire. Parlez-en avec votre médecin.

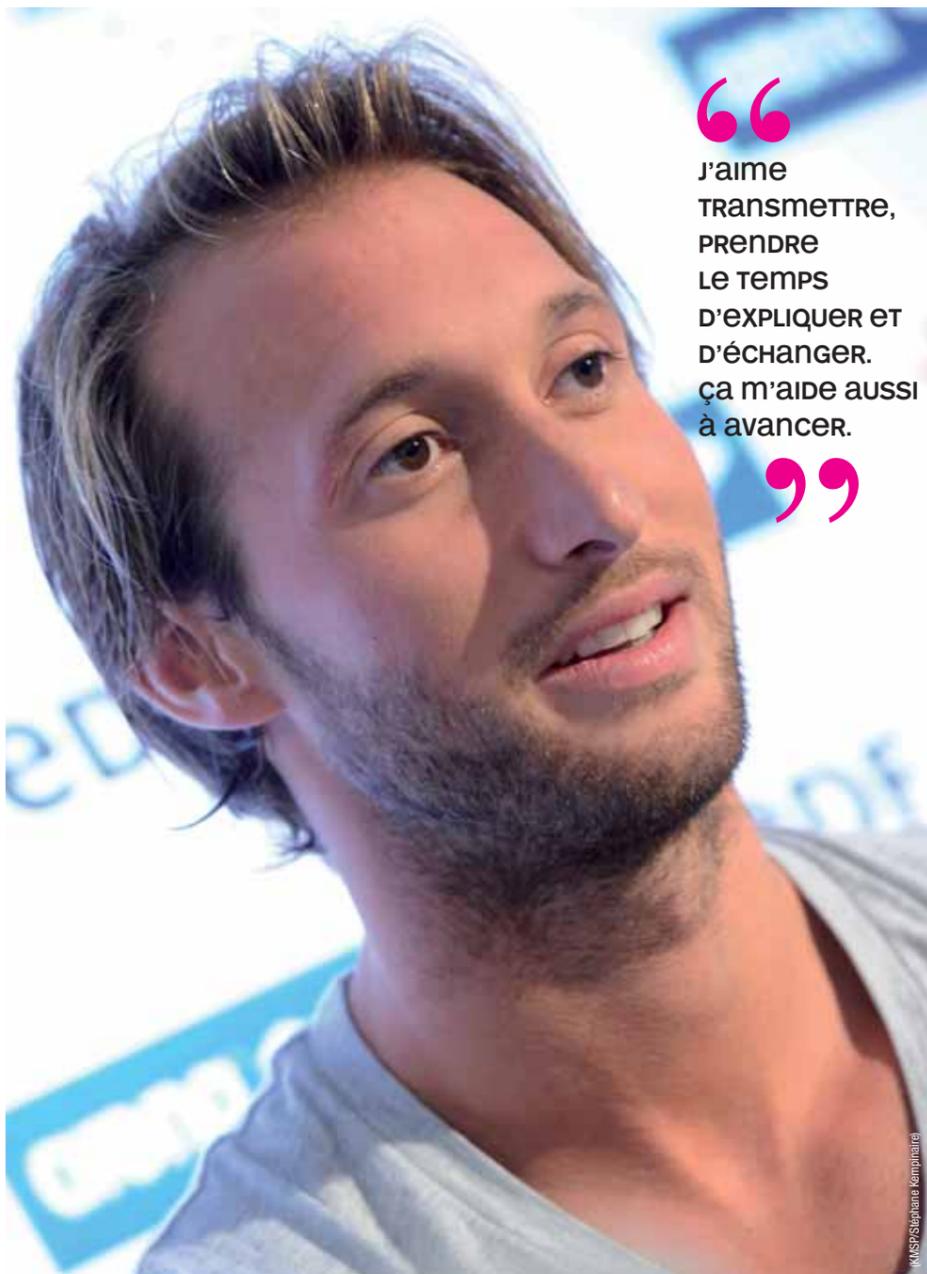
Plus d'infos sur [www.neluitournezpasledos.fr](http://www.neluitournezpasledos.fr)

# Fabien Gilot, ambassadeur santé

LE SPINTER DE L'ÉQUIPE DE FRANCE, CHAMPION OLYMPIQUE ET CHAMPION DU MONDE AVEC LE RELAIS 4X100 M NAGE LIBRE, S'ASSOCIE À LA CAMPAGNE NE LUI TOURNEZ PAS LE DOS.

Lorsque l'on souffre du dos, s'il y a bien un sport que l'on recommande, c'est la pratique de la natation. Tous les praticiens vous le confirmeront, nager c'est bon pour la santé ! « La natation détend, c'est un remède idéal contre le stress », confirme Jean-Loup Bouchard, médecin de l'équipe de France. « Et puis c'est un sport non traumatisant pour l'organisme. » Le parallèle était donc tout trouvé pour que la Fédération française de natation – acteur engagé pour la santé des Français via son programme Nagez Forme Santé –, s'associe à la campagne Ne Lui Tournez Pas Le Dos. Cerise sur le gâteau, l'opération bénéficie du soutien d'un ambassadeur de renom : Fabien Gilot. Le Marseillais s'est lancé avec fierté et enthousiasme dans l'aventure aux côtés des associations de patients, l'AFLAR (Association Française de Lutte Antirhumatismale) et l'AFS (Association France Spondyloarthrite), pour porter haut et fort les messages de la campagne Ne Lui Tournez Pas Le Dos. Il faut dire qu'en matière de transmission, Fabien Gilot est devenu un expert. « Je me régale à transmettre aux jeunes », abonde l'homme fort des relais tricolores. « J'aime transmettre, prendre le temps d'expliquer et d'échanger. Ça m'aide aussi à avancer. » Depuis son entrée en équipe de France en 2003, soldée par une médaille de bronze aux championnats du monde de Barcelone avec ses coéquipiers du relais 4x100 m nage libre, le Sudiste d'adoption n'a jamais cessé de jouer les intermédiaires, autant au sein de la sélection nationale qu'au CN Marseille, son club depuis 2006. « Parfois les messages du staff ont un peu plus de mal à passer alors les anciens prennent le relais. En général, les jeunes m'écoutent. Il n'y a pas cette barrière de génération qui peut être gênante. Et comme je nage encore, ils me font confiance. » Un discours de coach ? « J'aime bien le côté managérial, c'est vrai. 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 fait. 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. » ■

A. C. (AVEC J. C.)



“ J'aime transmettre, prendre le temps d'expliquer et d'échanger. Ça m'aide aussi à avancer. ”

© MSP/Stephane Kempinaire



La Fédération française de natation présente :

## L'ODYSSÉE DE LA NATATION FRANÇAISE

VINGT ANS DE SUCCÈS

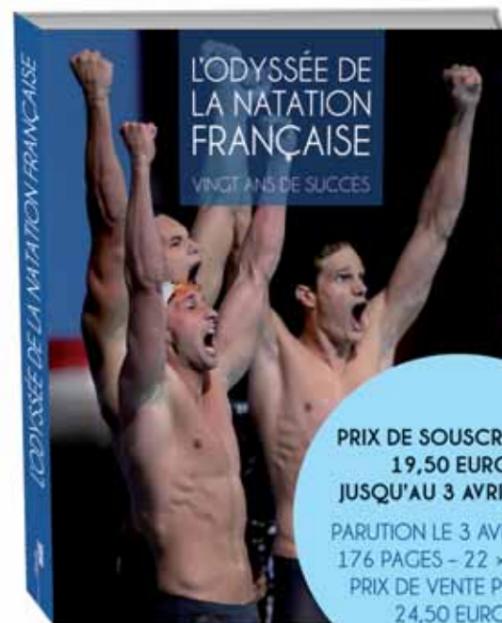
Bénéficiez du tarif exceptionnel de souscription jusqu'au 3 avril 2014

### L'ouvrage :

Athènes, 15 août 2004. À 17 ans, Laure Manaudou remporte le titre olympique du 400 m nage libre, cinquante-deux ans après le sacre de Jean Boiteux aux jeux Olympiques d'Helsinki de 1952. Laure devient en quelques mois la sportive préférée des Français. Portée par son charisme, elle repousse les limites de sa discipline bien au-delà des succès de ses illustres prédécesseurs. Dans le sillage du phénomène Laure Manaudou, la natation tricolore se décomplexe...

Les Français peuvent gagner ! Ils en ont l'étoffe et le talent, à l'image d'Alain Bernard, champion olympique en 2008 à Pékin, de Camille Muffat, Yannick Agnel et Florent Manaudou, couronnés aux jeux Olympiques de Londres ou du relais 4x100 m nage libre masculin sacré champion du monde 2013.

Dans ce livre, enrichi de photographies exceptionnelles, la Fédération française de natation nous raconte vingt ans de succès, de la genèse à l'apothéose, en passant par les podiums qui ont jalonné une progression hors du commun.



PRIX DE SOUSCRIPTION : 19,50 EUROS JUSQU'AU 3 AVRIL 2014  
PARUTION LE 3 AVRIL 2014  
176 PAGES - 22 x 28 CM  
PRIX DE VENTE PUBLIC : 24,50 EUROS



Bon de souscription à compléter et à retourner au cherche midi éditeur, 23 rue du Cherche-Midi, 75006 Paris Avant le 3 avril 2014 - Règlement par chèque à l'ordre du CME Contact : Alix de Sanderval : 01 42 22 82 28



### BON DE SOUSCRIPTION

Nom : ..... Prénom : .....  
 Société : .....  
 Adresse : .....  
 Code postal : ..... Ville : .....  
 Souscrit à ..... exemplaire(s) de l'ouvrage L'Odysée de la natation française, à 19,50 euros l'exemplaire.  
 Frais de livraison : 4 euros par exemplaire si livraison à domicile - gratuit au-delà de dix exemplaires commandés.  
 Montant de la commande : ..... euros - Chèque ci-joint à l'ordre du CME.  
 Date : ..... Signature : .....

# Nager pour maigrir



ET SI AU LIEU D'ENTAMER  
UN ÉNIÈME RÉGIME VOUS  
INVESTISSEZ LA PISCINE  
DE VOTRE QUARTIER POUR  
RETROUVER LA LIGNE ?

“  
UNE HEURE  
DE NATATION  
= 500 CALORIES  
BRULÉES  
”

(by Fotolia.com)

Il n'est pas inutile de vous imposer une alimentation drastique pour éliminer vos kilos superflus si vous ne pratiquez aucune activité physique en parallèle. Ce serait comme s'attaquer aux reliefs des Alpes un 15 août. Envisageable mais pas franchement adapté ! Alors quoi, le sport est-il aussi bénéfique ? Oui, mille fois oui, c'est ce qui se fait de mieux pour maigrir. Pourquoi ? En gestulant, vous brûlez des calories, c'est-à-dire que vous déstockez les graisses mises en réserve dans votre corps. Le phénomène s'explique par différentes sécrétions hormonales qui vous permettent de mobiliser votre tissu graisseux et vos réserves adipeuses. Le plus intéressant, c'est que la mobilisation se poursuit après l'entraînement pour réparer les fibres musculaires et reconstituer

les stocks d'énergie. Vous perdrez donc du poids tout en développant votre masse musculaire. Si la marche et la course à pied sont recommandées, la natation reste le champion des sports minceurs. Pour une heure de pratique, vous brûlez près de 500 calories. Eh oui, c'est pas mal ! De quoi, en tout cas, vous déculpabiliser du gâteau au chocolat avalé le midi même sur votre lieu de travail. Mais pour obtenir de vrais effets, les praticiens recommandent au moins deux heures et demie d'exercice modéré par semaine. De plus, des études ont démontré que les séances de travail en continu s'avèrent moins efficaces que celles entrecoupées de périodes de récupération. L'idéal est donc d'enchaîner quelques longueurs à intensité maximale avant

de vous reposer quelques minutes pour recharger vos batteries. Au bout de deux semaines, les résultats seront déjà visibles à condition de conserver une alimentation variée et équilibrée. Avec vos trois repas par jour et une collation vers 16 heures, tout en limitant votre consommation de produits sucrés, vous atteindrez rapidement votre objectif minceur. Et s'il est primordial de s'alimenter correctement avant, pendant et après une séance de natation, ne serait-ce que pour ne pas tourner de l'œil en pleine réunion, hors de question de vous lâcher en sortant du bassin. Ce serait quand même regrettable que vos efforts soient réduits à néant par excès de gourmandise ! ■

JONATHAN COHEN



## LA MUTUELLE DES SPORTIFS

Partenaire officiel de la Fédération Française de Natation,  
parraine le lancement de « Nagez-Forme-Santé »



La Mutuelle des Sportifs s'est engagée, depuis 2012, auprès de la Fédération Française de Natation dans son programme « Nagez-Forme-Santé »

La sédentarité est un fléau mondial dont les effets nuisibles sur la santé sont aujourd'hui parfaitement documentés et avérés.

Les activités physiques ou sportives sont désormais reconnues par la communauté scientifique et médicale comme étant un déterminant incontournable de l'acquisition, du maintien, ou du rétablissement d'une bonne santé.

« Nagez-Forme-Santé » est un programme qui doit permettre au plus grand nombre d'avoir accès à une pratique d'activité physique et sportive régulière et abordable financièrement mais aussi favoriser la prévention des maladies chroniques grâce à des techniques d'activités physiques adaptées.

L'objectif est d'atteindre un réseau de 150 clubs bénéficiant du label « Nagez-Forme-Santé » renforcé par la présence de 300 éducateurs Aqua-Santé formés spécialement pour accueillir des publics cibles.

### La MUTUELLE DES SPORTIFS :

Un accompagnement aux côtés des Fédérations et des clubs qui s'engagent dans une démarche « Sport-Santé ».

- Bientôt 90 ans d'expérience,
- Le respect d'une vocation essentielle : protéger les licenciés et les adhérents des Fédérations et Groupements sportifs pendant leurs activités encadrées,
- Un membre fondateur et actif de la Fondation du Sport Français-Fondation Henri Sérandour,
- Le partenaire « sport » de nombreuses Mutuelles santé

La Mutuelle des Sportifs c'est également :  
Des garanties adaptées à la pratique de votre activité sportive

contact@mutuelle-des-sportifs.com  
Tel : 01 53 04 86 86  
www.mutuelle-des-sportifs.com

# Argentine, terre d'eau libre

“  
CETTE COURSE  
REPRÉSENTE  
TELLEMENT POUR  
LES NAGEURS.  
C'EST UN EVEREST.  
”



CHAQUE ANNÉE, LES PLUS GRANDS SPÉCIALISTES DE NATATION EN MILIEU NATUREL SE DONNENT RENDEZ-VOUS EN ARGENTINE POUR DISPUTER LA « SANTA FE », MYTHIQUE ÉPREUVE DE LONGUE DISTANCE. REPORTAGE.

SUJET RÉALISÉ PAR JEAN-PIERRE CHAFES (AVEC ADRIEN CADOT)

Samedi 1<sup>er</sup> février. L'Italien Simone Ercoli s'adjuge la Santa Fe - Coronda après 8 heures 19 d'effort. C'est à peine croyable, mais à l'issue d'un marathon de 57 km, le Transalpin devance son compatriote Stochino de trois « petites » secondes

tandis que l'Allemand Studinsky glane la médaille de bronze à treize secondes. Rien en somme. Le premier tricolore émerge au quatrième rang. Décevant ? Pas le moins du monde. Bertrand Venturi, un habitué du circuit mondial, a le visage creusé,

mais son sourire ne peut cacher sa fierté d'être entré dans la légende de sa discipline. Après quelques pas incertains, le Sétois s'étend à l'écart pour récupérer et attendre son partenaire et ami, Joanes Hedel, victorieux en 2012 et sixième cette année. Les deux hommes s'étreignent avant de céder à la fatigue. « *Il y a même eu quelques larmes* », confie Stéphane Lecat, directeur de la discipline à la Fédération française de natation. « *Mais pas de souffrance, juste de la joie. Cette course représente tellement*

*pour les nageurs. C'est un Everest.* » Autour d'eux, sur les berges, la fête bat son plein. Les supporters célèbrent leurs héros, ces intrépides qui viennent de vaincre les méandres terreux du rio. Au total, ils étaient plus de 100 000 à avoir fait le déplacement, entre amis ou en famille, déguisés ou non. Il n'y a qu'en Argentine, terre d'eau libre par excellence, où l'on peut assister à pareil engouement autour d'une discipline habituelle d'ordinaire aux rendez-vous confidentiels. « *Il faut savoir que la course est diffusée*

*sur une des chaînes nationales du pays* », précise Stéphane Lecat. « *Avant la course proprement dite, il y a une présentation officielle à la presse suivi d'un défilé populaire dans les rues de Santa Fe. Durant l'épreuve, les journalistes sont embarqués sur des embarcations de fortune pour commenter la course.* » Imaginez un peu : huit d'heures de direct et des audiences à faire pâlir de jalousie les commentateurs du Tour de France. La comparaison avec le cyclisme ne s'arrête d'ailleurs pas là. « *L'eau libre s'apparente d'une*

*certaine manière aux épreuves de vélo* », confirme Bertrand Venturi. « *On nage en peloton en surveillant les attaques qui pourraient partir de derrière. Ensuite, quand un nageur s'échappe, on travaille en équipe pour le rattraper.* » Pas étonnant dès lors que les Argentins, passionnés de cyclisme, se soient pris de passion pour la « Santa Fe ». Quarante et un an que ça dure et la mobilisation du public ne faiblit pas. Inaugurée en 1961, l'épreuve a été remportée à dix-sept reprises par un Argentin. Mais depuis une ving-

taine d'années, les locaux ont pris la mauvaise habitude de se faire voler la vedette par les Européens. A commencer par le Bulgare Petar Stoychev, recordman de victoires avec six succès, et les Français. Stéphane Lecat a ouvert la voie en trustant la première marche du podium à quatre reprises (1996, 1997, 1999 et 2000) avant d'être imité par Stéphane Gomez, victorieux en 2004 et 2005, et Joanes Hedel en 2012. Une longue tradition de victoires qui n'a pourtant pas permis à la discipline de franchir un palier médiatique

en France. « *Et c'est dommage* », regrette Bertrand Venturi, « *parce qu'à l'heure où l'environnement est au centre de l'attention, nous pourrions nous imposer comme un sport-écolo. Et puis en termes de suspense, l'eau libre a quand même de sérieux arguments à faire valoir. Les conditions naturelles brouillent les pronostics. Il y a bien sûr des nageurs que l'on retrouve régulièrement aux avant-postes, mais on ne peut vraiment rien prévoir. C'est au jour le jour !* » ■

# De l'eau chlorée à l'eau libre



(MSP/Stephane Kempfharer)

CHAMPION DE FRANCE DU 200 M PAPILLON EN 2004, JOANES HEDEL PRÉFÈRE Désormais les grands espaces et les longues distances.

**B**arré par Franck Esposito, Joanes Hedel a longtemps été le « Poulidor » du 200 m papillon, une épreuve dont il sera trois fois vice-champion de France (en grand bassin). Mais là où certains auraient baissé les bras, ce Nordiste licencié à Dunkerque Natation persévère et décroche le titre suprême en 2004<sup>(1)</sup>. Deux ans plus tard, le Ch'ti prend pourtant le large. Pas avec la natation, pour laquelle il nourrit toujours la même passion, mais avec les bassins, devenus trop petits pour celui qui a depuis toujours la Mer du Nord pour horizon. La première course d'eau libre à laquelle il participe,

à Granville, finit de le convaincre. C'est vers les grands espaces et les longues distances qu'il oriente sa seconde carrière. Après une première tentative sur 25 kilomètres en 2007, le Nordiste devient en effet champion de France dès l'année suivante et remporte, dans la foulée, l'argent aux championnats d'Europe<sup>(2)</sup>. Si le « long » convient parfaitement à son physique de fondeur, les ressources psychologiques que demandent les marathons aquatiques ne peuvent que séduire un garçon qui se définit lui-même comme quelqu'un « capable de dépasser ses limites tout en les

connaissant très bien ». Et quitte à dépasser ses limites, ce « dur au mal » se lance dans des raids toujours plus exigeants. En 2009, pour sa première épreuve de Grand Prix sur les 32 kilomètres du lac Saint-Jean au Canada, il prend la troisième place après plus de sept heures d'effort. A deux doigts d'abandonner, Joanes se refuse une nouvelle fois à déposer les armes « parce que quand tu t'entraînes tous les jours pour un événement, quand ton club, ta fédération te font confiance, tu te dois d'aller jusqu'au bout ». Homme de devoir et de passion, Jo est également un homme de cœur. En 2013, en Argentine, il est dévoré par l'émotion lors de sa victoire sur la mythique Santa Fe - Coronda (57 km). Ce succès de prestige, obtenu devant 100 000 spectateurs,

intervient en effet alors que sa mère est en train de s'éteindre des suites d'une longue maladie. Convaincu que l'eau libre est le meilleur exutoire à tous les maux, le Nordiste a organisé sa vie, professionnelle et privée, en fonction de sa passion. Détaché sur un poste à mi-temps à la mairie de Dunkerque grâce à son statut d'athlète de haut niveau, il aligne les longueurs quand son travail le lui permet, une première fois de 6h à 8h30 du matin, puis de 14h à 17h. Et comme il ne souhaite pas négliger pour autant Stéphanie, sa femme, et Enzo, leur fils d'un an, les journées du Nordiste ressemblent inévitablement à des marathons ■

J.-P. C

(1) Il est également sacré champion de France du 200 m dos en 2005, mais en petit bassin cette fois.  
(2) Il termine troisième des championnats d'Europe en 2010 et 2011, toujours sur 25 km.

## Chaque enfant a le Droit de Jouer

Tous les enfants ont des droits qui leur garantissent ce dont ils ont besoin pour survivre, grandir et s'épanouir. L'Unicef utilise le pouvoir du sport et du jeu afin de transformer la vie des enfants et renforcer les liens entre les communautés.

L'Unicef collabore avec les plus grandes instances sportives et les plus grands athlètes internationaux afin de mettre en avant les difficultés auxquelles sont confrontés les enfants, mobiliser les ressources pour faire face à ces challenges de la vie et protéger les droits de l'enfant à travers le monde. L'Unicef s'appuie uniquement sur des contributions volontaires des gouvernements, des donateurs et des partenaires privés.



unissons-nous pour les enfants

www.unicef.fr  
contact : andiaye@unicef.fr



**NABAIJI - COMBI JET**

La combi Jet favorise l'hydrodynamisme pour accroître la performance. Compression musculaire grâce à un patronage étudié et une matière technique. Composant ultra fin et léger : 115g/m<sup>2</sup> pour garantir une sensation de seconde peau. Composant enduit pour assurer la déperlance et favoriser la glisse. Coutures thermo soudées pour garantir un produit le plus plat possible. Co-conçue avec Camille Muffat championne olympique et partenaire technique Nabaiji. **Existe en 4 coloris unis et un coloris noir imprimé polyuréthane**  
**Tailles :** Du 32 au 42  
**Prix :** 99,95 € en uni et 119,95 € pour l'imprimé  
 Disponible au mois d'avril sur Internet et dans les magasins Décathlon.

EN VENTE EXCLUSIVEMENT CHEZ DECATHLON OU DECATHLON.FR



**NABAIJI - EASYDOW**

Les Easydow assurent un très large champ de vision et un excellent confort, elles sont préconisées pour la pratique de la natation en loisir. **Existe en noir/rouge, bleu/orange, gris/vert, bleu/rose**  
**Prix :** 12,95 €  
 Disponible au mois d'avril sur Internet et dans les magasins Décathlon.

EN VENTE EXCLUSIVEMENT CHEZ DECATHLON OU DECATHLON.FR



EN VENTE EXCLUSIVEMENT CHEZ DECATHLON OU DECATHLON.FR

**NABAIJI - JAMMER FINA**

Développé avec Yannick Agnel, champion olympique et partenaire technique de Nabaiji, la technologie AQUARACE réduit la résistance à l'avancement du corps dans l'eau. Le tissu déperlant n'absorbe quasiment pas d'eau et garantit une parfaite glisse. Grâce à son fort taux d'élasthanne, la matière AQUARACE est capable de rester ultrafine et légère, et dans le même temps, ultrarésistante à la déchirure. Par ailleurs, sa finesse et sa déperlance favorisent un séchage ultra-rapide après la nage. **Existe en 4 coloris unis :** noir, violet, bleu et noir imprimé polyuréthane  
**Taille :** du 32 au 44  
**Prix :** 89,95 €  
 Disponible au mois d'avril sur Internet et dans les magasins Décathlon.

**QUIES - PROTECTIONS AUDITIVES QUIES MUSIC**

**Boîte de 1 paire, protections lavables et réutilisables. Disponible en pharmacie et parapharmacie**  
**Prix indicatif : 23,50 €**  
[www.quies.com](http://www.quies.com)  
[www.facebook.com/quiesetvous](https://www.facebook.com/quiesetvous)  
 Cette nouvelle façon de protéger vos oreilles tout en profitant du son est rendu possible grâce à la technologie du filtre breveté CLI (Correcteur Loudness Intégré). La technologie du filtre permet d'harmoniser les fréquences sonores et donc de profiter de chaque note de musique, sans déformation. Les fréquences les plus sensibles sont atténuées et les fréquences extrêmes, aiguës et graves, sont relâchées, rendant le son plus dynamique et naturel.



**QUIES - SPRAY NASAL ANTI-RONFLEMENT PARFUM PIN-EUCALYPTUS**

**Flacon de 15ml. Disponible en pharmacie et parapharmacie**  
**Prix indicatif : 9,50 €**  
[www.quies.com](http://www.quies.com)  
[www.facebook.com/quiesetvous](https://www.facebook.com/quiesetvous)  
 Le Spray Nasal anti-ronflement de Quies, favorise la respiration par le nez en lubrifiant les parois nasales. Le passage de l'air étant facilité, le ronfleur respire mieux par le nez, évitant donc la respiration buccale qui provoque de bruyants ronflements. Pour une action douce et efficace, Quies a sélectionné des actifs performants :  
 • De la gomme xanthane, agent filmogène, pour limiter la déshydratation et faciliter le passage de l'air entre le pharynx et la gorge.  
 • De l'extrait d'hamamélis, de petit houx et de marron d'inde pour dégager les voies respiratoires.  
 • Des huiles essentielles de pin et d'eucalyptus pour une agréable sensation de fraîcheur.



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

**Flacon Docuspray 100ml. Disponible en pharmacie et parapharmacie**  
**Prix indicatif : 11,50 €**  
[www.quies.com](http://www.quies.com)  
[www.facebook.com/quiesetvous](https://www.facebook.com/quiesetvous)  
 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.

**QUIES - DOCULYSE : CONTRE LES BOUCHONS DE CÉRUMEN**

**Dès 6 mois - Flacon de 30 ml. Disponible en pharmacie et parapharmacie**  
**Prix indicatif : 7,50 €**  
[www.quies.com](http://www.quies.com)  
[www.facebook.com/quiesetvous](https://www.facebook.com/quiesetvous)  
 Deux commandements de l'hygiène de l'oreille : pas trop profond et pas trop fort ! Doculyse respecte ces instructions. Il attaque le bouchon de cérumen en le déstructurant et en facilitant son évacuation par son ramollissement. Ce spray, sans gaz propulseur, agit par micro diffusion pour une action tout en douceur et sans risque traumatique pour le tympan. Une juste dose délivrée et une manipulation facilitée. Une formule non grasse qui ne nécessite aucun rinçage.



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

**Evitez les embarras qui viennent perturber la baignade avec notre maillot de bain jetable**



8,99 € le pack de huggies® little swimmers®

**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**

# La Play List rêvée d'une séance de natation

amis nageurs, plusieurs marques ont développé des MP3 aquatiques pour vous accompagner durant vos séances. Légers, discrets et parfaitement étanches, ces petits engins se révèlent d'excellents compagnons. Et si en plus la musique est bonne...

PAR ADRIEN CADOT

COOL POUR COMMENCER



**John Butler Trio**  
*Flesh and Blood*

★★★★★

*Flesh and Blood* signe le retour d'un John Butler intimiste qui semble redécouvrir avec plaisir ce qu'il sait faire de mieux : du folk enrichi de multiples influences. Une guitare enchanteresse, une voix envoûtante, des mélodies inspirées, quelques coups d'accélérateur ici et là pour ne pas s'endormir et varier les plaisirs... Si ce sixième opus n'est pas aussi convaincant que ses prédécesseurs, c'est néanmoins un authentique plaisir de retrouver l'Australien en pleine confiance, sûr de ses atouts. C'est de cette confiance que vient la possibilité de passer d'un registre à l'autre sans soucis : après une ballade émouvante, John Butler enchaîne avec un bon vieux blues de derrière les fagots, un truc à vous arracher des larmes, avant de conclure sur de purs compositions rock n'roll pour un résultat aussi hybride que détonnant ? ■

A FOND LA CAISSE

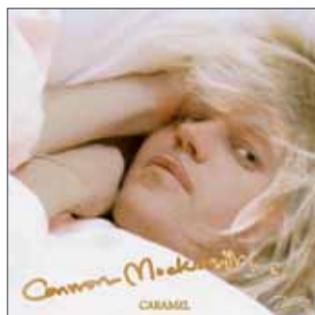


**Pharrell Williams**  
*GIRL*

★★★★★

Difficile de résister à l'effet « Pharrell » ! Sur ce disque, d'abord, pour son potentiel tubesque avec un album qui picore dans le meilleur de la pop, digéré par le producteur ultra doué qu'est ce jeune quadra qui a su rester loin des effets de manches pour se concentrer sur l'essentiel : faire bouger les foules. Eh oui, il semblerait que le chanteur américain ait trouvé sa voie (les femmes), une cause à défendre (les femmes encore) ainsi qu'une formule magique qui transforme la pop en or : une bonne dose de Michael Jackson (période Quincy Jones), une pincée de Stevie Wonder, un doigt de Prince, le tout chauffé à feux doux dans un léger velouté RnB parfois carrément moite, à servir très chaud pour réchauffer les cœurs et stimuler les jambes qui ne demandent finalement, est-il encore nécessaire de se poser la question, qu'à s'agiter en cadence sur la piste de danse ■

TRANQUILLE POUR FINIR



**Connan Mockasin**  
*Caramel*

★★★★★

Moins rythmés mais tout aussi complexe dans ses sonorités réverbérées, ce nouveau disque du Néo-zélandais s'écoute davantage comme une succession d'intermèdes, de fugitifs tableaux sonores, qui s'enchaînent dans un espace-temps en perpétuel mouvement. Impossible de trouver des repères ou des points de comparaison dans les pérégrinations sonores du jeune virtuose aussi bien capable d'effleurer un krautrock extraterrestre que de caresser par des plages quasi-instrumentales de doux rêves incandescents. Toujours empruntées de féerie aquatique et de fantaisie, les chansons de Mockasin se dotent parfois d'une structure pop plus conventionnelle (heureusement), mais elles n'en conservent pas moins un groove incroyable et des mélodies qui caressent dans le sens du poil et éveillent la sensibilité et des relents insoupçonnés de sensualité. Effet garanti ! ■

## entre Les Lignes

LES FAIBLES ET LES FORTS

Judith Perrignon  
*Stock*  
16 €

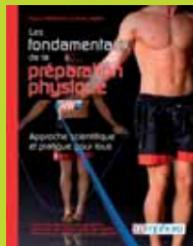
Le 2 Août 2010, à Shreveport, en Louisiane, six enfants noirs périssent noyés à la suite d'une baignade dans le Red River. Judith Perrignon s'empare de ce fait divers et nous fait revivre la dernière journée d'une famille qui aurait pu être celle de ces enfants en proie au racisme et aux préjugés ■



FONDAMENTAUX DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Didier Reiss et Pascal Prévost  
*Editions Amphora*  
34 €

Vous consacrez des heures à l'entraînement, mais vous n'obtenez aucun résultat significatif. Ce manuel regroupe les dernières avancées pratiques en matière de préparation physique. Quels que soient votre niveau et votre discipline, vous trouverez des réponses à vos questions sur la musculation, l'endurance ou la perte de poids ! ■



LE CRI DE LA BALEINE

Lynne Cox  
*Presse de la Cité*  
15,10 €

L'histoire de la nageuse Lynne Cox qui croise un jour la route d'un baleineau dans les eaux californiennes. Si elle nage vers le rivage, ce bébé baleine va la suivre et s'échouer sur la plage. Il mourra également sans le lait de sa mère. Pour le sauver, Lynne n'a qu'une solution: le ramener à sa mère. ■



# 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

# « J'aurais pu être nageuse »

Depuis 2012, Laury Thilleman, 22 ans, est l'atout charme d'Eurosport. Au bord des bassins, des courts de tennis ou sur les plus grands spots de surf de la planète, la Miss France 2011 s'épanouit dans ce qu'elle a toujours aimé : le sport.

**Tu couvres la natation, le surf et le tournoi de tennis de Roland-Garros sur Eurosport. Dans quel sport te sens-tu le plus à l'aise ?**

Ma discipline, c'est le surf et c'était mon ambition de faire émerger ce sport. Et puis le dispositif est propice à la prise de plaisir. Les spots sont en extérieur avec un décor incroyable. Mais je prends également beaucoup de plaisir au bord des bassins où l'ambiance est excellente. Enfin mon expérience à Roland-Garros, l'année dernière, a été extrêmement enrichissante. Je suis impatiente de la renouveler.

**Plus jeune, tu as pratiqué la natation.**

Mon papa était maître-nageur au CN de Brest, j'ai donc grandi au bord des bassins et très vite nagé. En plus, vu mon gabarit et la taille de mes pieds, j'aurais certainement pu être nageuse, mais finalement, je préfère me tenir informer des résultats (sourire).

“ AVANT D'ÊTRE ÉLUE MISS FRANCE, J'ÉTAIS AUSSI UN GARÇON MANQUÉ. ”

**Souvent les sportives ont l'étiquette de garçon manqué. Toi, tu fais du triathlon, du surf... Comment fais-tu pour rester féminine ?**

Avant d'être élue Miss France, j'étais aussi un garçon manqué. Mais depuis, j'ai développé ma féminité. C'est quelque chose de très important et le sport n'empêche pas d'être féminine. D'ailleurs ma combinaison de surf est toute rose (rires).

**Aux Mondiaux de Barcelone (juillet 2013), tu as réalisé des sujets assez insolites. Est-ce que c'est la « touche » Laury Thilleman ?**

Si je pouvais réaliser uniquement des reportages de terrain sur des sports un peu extrême, je ne m'en priverais pas. A Barcelone, j'avais vraiment envie de monter tout en haut du plongeur de 27 mètres dédié aux épreuves de High Diving. En plus, j'ai

pu interviewer Cyril Oumedjkane, le représentant tricolore dans cette discipline, qui était mon coach dans l'émission *Splash* (février 2013).

**As-tu une anecdote particulière sur tes deux années au bord des bassins ?** Je me rappelle avoir interviewé Alain Bernard au meeting de Nancy en janvier 2012 et je m'étais trompé dans son temps et son classement. C'était

l'horreur, j'étais paniquée. La même année, lors des championnats de France de Dunkerque, lorsqu'il a tiré sa révérence, j'étais dans un coin du bassin les larmes aux yeux et il est venu, s'est saisi de mon micro et m'a interviewée (rires). Me retrouver aujourd'hui à ses côtés, c'est juste exceptionnel et pour rien au monde je ne voudrais arrêter ■

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN



(Eurosport)

LOUVRE HOTELS GROUP  
partenaire de la



WELCOMSPORT

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



PRÈS DE 600 HÔTELS VOUS RÉSERVENT UN ACCUEIL PRIVILÉGIÉ

DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS POUR LES LICENCIÉS



17€ ou 18€ ou 21€ ou 24,50€



dans les hôtels Campanile et Kyriad



24,50€ ou 30€

dans les hôtels Kyriad Prestige

Tarifs selon l'emplacement de l'hôtel et la période, par personne en chambre double, soit 34€ ou 36€ ou 42€ ou 49€ ou 60€ en chambre individuelle. Tarifs valables jusqu'au 31 août 2014. Sous réserve de disponibilité les vendredis, samedis, dimanches, jours fériés et veilles de jours fériés



AVANTAGE SUPPLÉMENTAIRE POUR LES CLUBS

**7%** Gardez l'esprit d'équipe !  
En fin de saison, nous vous reversons  
DE VOS DÉPENSES D'HÉBERGEMENT

Adhérez et réservez sur le site  
[www.welcomsport.com](http://www.welcomsport.com)

RÉSERVATIONS  
Réservez votre séjour

N° d'appel dédié à la FFN  
**0 825 34 34 37**  
(0,15€ TTC/min)

Vous souhaitez réserver  
plus de 10 chambres  
**01 42 91 45 65**

<sup>(1)</sup> Sur demande lors de la réservation et/ou sous réserve de disponibilité. Sur réservation préalable au minimum une semaine avant le séjour.