

Ligne D'eau

Le GRATUIT DES PISCINES

REPORTAGE
**À PÉKIN AVEC
LES PLONGEURS
TRICOLORES**

CULTURE
**LA PLAY LIST RÊVÉE
D'UNE SÉANCE
DE NATATION**

RENCONTRE
**CÉCILE COULON :
« DÉPASSER SES
LIMITES »**

AURÉLIE MULLER, À FORCE DE CARACTÈRE



MAILLOT FEMME RIANA

**MANTIEN ET
LIBERTÉ DE MOUVEMENT**

DOS EN X - RÉSISTANCE AU CHLORE > 100H

En vente chez **DECATHLON** et sur www.decathlon.fr

* Prix de vente conseillé dans les magasins Decathlon en France métropolitaine. Disponible selon le magasin. Références : 831746, 831748 / 8361492, 8361496 / 8361498, 8361462 / 8361468, 8361492, 8361498, 8361495 / 8361497 / 8361497, 8361499, 8361494

TIFEL 24€99

FRAISSE FIF 12€99

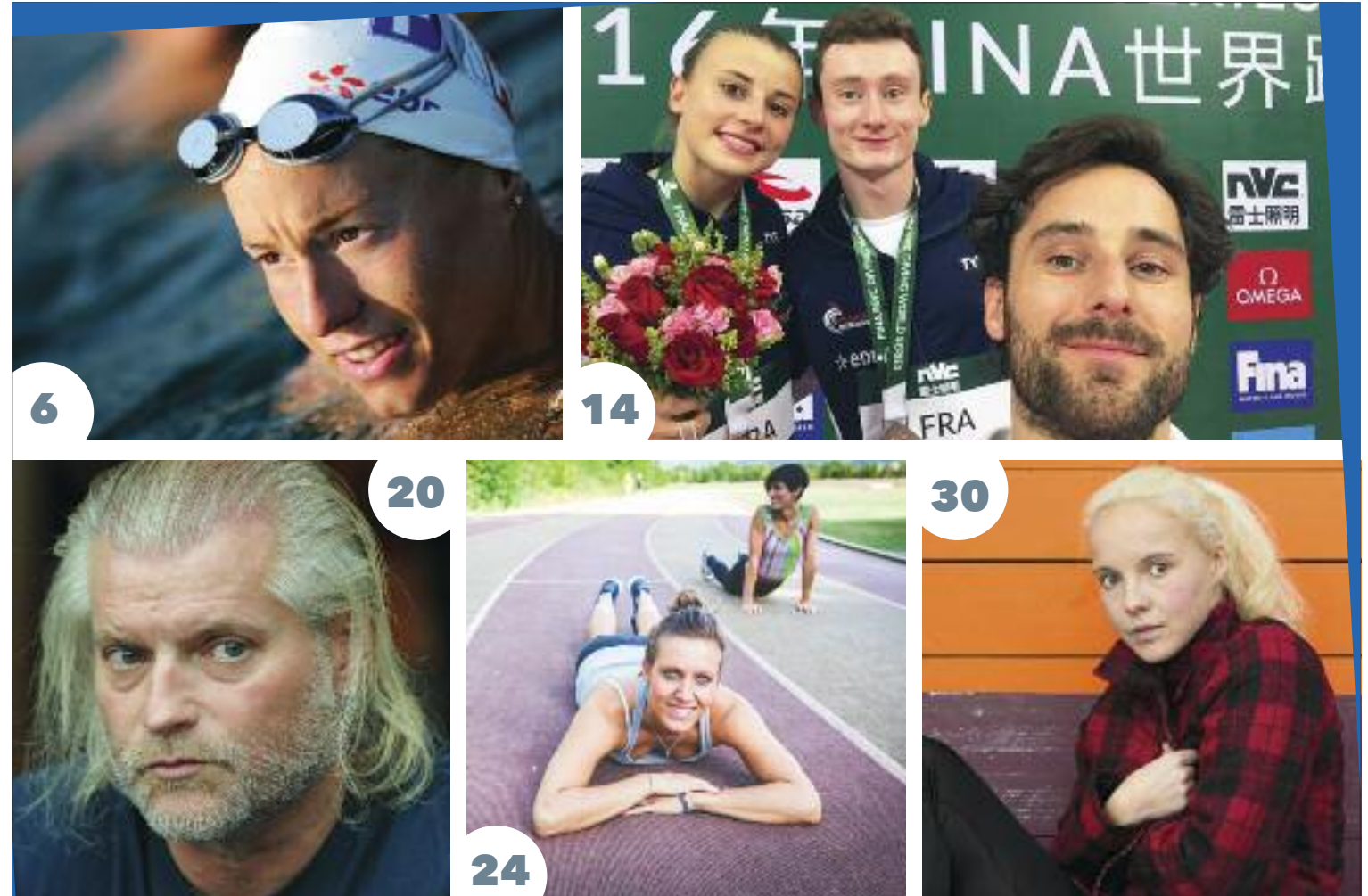
COULTE 9€99



INTERVIEW
**LA NOUVELLE VIE
DE PHILIPPE
LUCAS**



Ensemble, rassemblons nos énergies pour éclairer les nageurs français.
 EDF, partenaire officiel de la Fédération Française de Natation depuis 10 ans.
 #éclaironslanatation
 @sportedf teamedf



sommaire PRINTEMPS 2016

6 PORTRAIT
 Aurélie Muller, à force de caractère

10 ACTU
 Toute l'actualité des bassins

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

14 REPORTAGE
 A Pékin avec les plongeurs tricolores

18 NUTRITION
 Les clés de l'alimentation sportive

20 INTERVIEW
 La nouvelle vie de Philippe Lucas

24 BIEN-ÊTRE
 Le sport pour lancer votre printemps

26 SHOPPING
 Les derniers produits en vogue de la natation

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

30 RENCONTRE
 Cécile Coulon :
 « Dépasser ses limites »

ÉDITO

LA PASSION DE L'ENGAGEMENT

Ligne d'eau

Ligne d'Eau n°14
(Printemps 2016)

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
Benjamin Auffret,
Frédéric Decock,
Raymonde Demarle,
Louis-Frédéric Doyez,
Raphaël Godet,
Laura Marino

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



La natation est une histoire de passion, celle qui vous mène dans les bassins, seul, en famille ou entre amis, et qui vous pousse à vous ébattre joyeusement dans l'onde ou à aligner les longueurs pour cultiver votre corps et entretenir votre santé.

La natation est une passion !

Mais c'est aussi, ne l'oublions pas, un engagement. L'eau dans laquelle 5 millions de nos concitoyens s'immergent hebdomadairement n'est pas un bienfait universel. Loin de là ! Il va sans dire que de nombreux pays souffrent de sécheresse, obligeant leurs populations à mener un combat quotidien pour leur survie.

« L'or bleu » n'a jamais aussi bien porté son nom ! A ce titre, nous nous devons d'agir pour les générations à venir !

C'est dans cette perspective que la Fédération Française de Natation a imaginé la Nuit de l'Eau en collaboration avec l'UNICEF. Cette année, la neuvième

édition de l'opération s'est tenue le samedi 12 mars et elle a permis de récolter 200 000 € destinés à favoriser l'accès à l'eau potable des enfants du Togo. Dans le détail, on retiendra que 192 clubs ont participé à l'événement qui a rassemblé pas moins de 36 443 personnes, soit une collecte moyenne de 852 € par piscine.

La collecte est, cette année encore, exceptionnelle, mais il reste beaucoup à faire pour soutenir les plus démunis. Il n'y a qu'ensemble, tous ensemble que nous parviendrons à faire que « l'or bleu » soit enfin accessible à l'ensemble de la planète et que les enfants d'ici ou d'ailleurs ne souffrent plus jamais de la soif.

Le bonheur ne vaut d'être vécu que s'il est partagé ! Faisons en sorte que notre passion dépasse les frontières de nos bassins !

Bonne lecture !

Francis Luyce,
Président de la FFN
www.ffnatation.fr



LAURY THILLEMANN, MARRAINE DE LA NUIT DE L'EAU 2016, PREND LA POSE DANS LE BASSIN DE LA PISCINE PARISIENNE GEORGES-HERMANT.

RETROUVEZ TOUS VOS ARTICLES DE NATATION
DANS VOTRE DISTRIBUTEUR AUTOMATIQUE
EN PISCINE !

swind
by Topsec™

MAILLOTS - LUNETTES - BONNETS - ACCESSOIRES



recommandé par

Laure Manaudou

Retrouvez le Distributeur Automatique le plus proche de chez vous sur :
<http://www.topsec-equipement.fr/home/ou-nous-trouver/geolocalisation/> ou flashez



vos lunettes
votre bonnet
votre maillot



AURÉLIE MULLER, À FORCE DE CARACTÈRE

DEPUIS SES DÉBUTS DANS LA DISCIPLINE EN 2007, AURÉLIE MULLER EST PASSÉE PAR TOUTES LES ÉMOTIONS : LA JOIE D'UNE MÉDAILLE D'ARGENT MONDIALE EN 2011, LE BONHEUR D'UNE QUALIFICATION OLYMPIQUE AUX JEUX DE 2008 (POUR LA PREMIÈRE APPARITION DE LA DISCIPLINE SUR LA SCÈNE OLYMPIQUE, NDLR), MAIS AUSSI DES ANNÉES DIFFICILES, PAS NOIRES, MAIS GRISSES, LOURDES À DIGÉRER, MAIS TOUT AUSSI FORMATRICES ! L'ÉTÉ DERNIER, EN RUSSIE, LA LORRAINE DE 25 ANS, QUI S'ENTRAÎNE DÉSORMAIS SOUS LA HOULETTE DE PHILIPPE LUCAS, A SU TRANSCENDER SES ANNÉES DE PRATIQUE POUR S'EN ALLER QUÉRIR LE PREMIER TITRE MONDIAL DE L'EAU LIBRE FRANÇAISE SUR 10 KM ET DÉCROCHER, DANS LA FOULÉE, SON TICKET POUR LES JEUX OLYMPIQUES DE RIO. UN EVEREST !

« POUR ÊTRE HONNÊTE, JE NE ME RENDS PAS VRAIMENT COMPTE DE CE QUE J'AI RÉALISÉ EN RUSSIE. »

APRÈS SON TITRE MONDIAL DU 10 KM À KAZAN, AURÉLIE MULLER SERA L'UNE DES GRANDES FAVORITES DE L'ÉPREUVE OLYMPIQUE QUI SE DISPUTERA À RIO, CET ÉTÉ.

À première vue, Aurélie Muller est une jeune femme de 25 ans comme les autres. Souriante et décontractée, bien qu'un peu timide, elle répond aux questions qu'on lui pose sans détour, avec l'assurance de ceux qui savent où ils vont. On l'interroge à ce sujet. Elle sourit, puis, d'une voix calme et posée, livre son analyse : « Ces dernières années, j'ai vécu quelques saisons difficiles. J'ai essayé des choses qui n'ont pas toujours fonctionné. Mais je ne regrette rien. Il fallait que j'en passe par là. Cela fait partie de l'apprentissage du haut niveau. » Concis, net et sans fioriture. On insiste pour tenter d'en apprendre davantage sur son expatriation au Canada en 2014. Aurélie répond du tac au tac : « L'entraînement ne me convenait pas. J'ai eu du mal à passer à une méthode radicalement différente de ce que j'avais connu auparavant. Malgré tout, j'ai beaucoup appris au niveau de la gestion de la course et des ravitaillements. Finalement, j'ai choisi de rejoindre Philippe Lucas à Narbonne. Il n'y a pas beaucoup d'entraîneurs de demi-fond en France. Il m'a fait confiance, il a cru en moi et j'ai vraiment travaillé comme un dingue. Je suis vraiment très heureuse de

mon choix. Avec Philippe, j'ai vraiment souffert, mais j'ai également pris énormément de plaisir. Il m'a rendue plus forte mentalement. Je n'avais pas confiance en moi après toutes ces années et il m'a permis d'y croire à nouveau » Aurélie Muller ressemble à une jeune femme ordinaire, mais elle n'en a finalement que l'apparence. Car depuis sa victoire sur le 10 km des championnats du monde de Kazan (l'unique épreuve de l'eau libre inscrite au programme olympique, ndlr), la Lorraine est bel et bien passée dans une autre dimension. « Pour être honnête, je ne me rends pas vraiment compte de ce que j'ai réalisé en Russie », livre-t-elle sans fausse modestie. « Je me souviens que Stéphane Lecat (directeur de la discipline à la Fédération Française de Natation, ndlr) m'avait répété à plusieurs reprises que je n'étais pas venue à Kazan pour enfiler des perles (sourire)... Le premier objectif était de me qualifier pour les Jeux Olympiques et j'avais également le podium dans un coin de ma tête, mais ensuite, c'est dans l'eau que ça se passe. Avant le début de la course, je me sentais bien et je savais que j'avais les moyens de réaliser quelque chose de sympa. Mais de là à décrocher le titre mondial du 10 km... Ce qui m'importe désormais, ce sont les Jeux Olympiques. »

Avoir l'entraînement qu'elle s'impose et ses premiers résultats, on se dit que l'élève de Philippe Lucas n'a pas fini de nous impressionner. Le 26 février dernier elle s'est ainsi adjugé l'étape de coupe du monde d'Abu Dhabi en dominant la concurrence féminine de la tête et des épaules. Une authentique déclaration de foi ! Quelques jours plus tard, le 15 mars, Aurélie publie sur sa page Facebook : « *Je viens de réaliser la plus grosse journée de toute ma vie : une séance matinale de natation de 7 000 mètres, une séance de course à pied de 10x400 mètres et une autre séance de natation de 12 km avec 10x1 000 mètres l'après-midi. On ne lâche rien* ». A la lecture de ces kilométrages hallucinants, difficile de la contredire ! Alors oui, Aurélie Muller ressemble à une jeune femme de 25 ans comme il en existe tant, sauf que, vous l'aurez compris, l'ancienne nageuse de bassin (qui peut tout de même se targuer d'un titre mondial junior sur 1 500 m nage libre en 2006 ainsi que d'une couronne européenne junior sur 400 m nage libre la même année, ndlr) reconvertie dans les confrontations en milieu naturel est habitée par une détermination sans faille, ce petit truc en plus qu'on appelle le caractère et qui fait d'un athlète lambda un champion hors normes.

« *Avant d'en arriver là, j'ai eu beaucoup de saisons compliquées, mais j'ai toujours su m'adapter* », consent la Lorraine. « *Cela fait dix ans que je fais de l'eau libre, dix ans que j'enchaîne championnats du monde et championnats d'Europe. J'ai également disputé les Jeux Olympiques de Pékin en 2008, alors je dispose à présent d'une solide expérience qui me permet de garder la tête froide quand la situation devient compliquée. Je sais aussi que dans notre sport, rien n'est joué à l'avance ! Chaque course d'eau libre a son propre scénario* ». Le prochain qu'il lui faudra écrire se jouera au Brésil, à Rio de Janeiro pour être tout à fait complet, où se disputeront les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne sur le continent sud-américain. « *Les Jeux, j'y pense depuis longtemps* », reconnaît la jeune femme. « *A Rio, je serai la favorite ! Il faut donc que je continue à travailler pour être prête à réagir à toutes les situations qui se présenteront* ». « *C'est sûr que les autres filles vont l'attendre* », confirme Stéphane Lecat, en charge de l'eau libre à la Fédération Française de Natation. « *Mais après ce qu'elle a réalisé à Kazan, c'est tout à fait normal ! A elle de répondre présent et de profiter des conditions qui se présenteront à Rio* ». Au Brésil, pour la première fois depuis 2008, l'unique épreuve d'eau libre se tiendra (enfin) en milieu naturel après avoir été disputée dans les bassins d'aviron (Pékin) ou dans un étang (Londres). « *Ils nageront en mer* », abonde Stéphane Lecat. « *L'eau sera plutôt froide, probablement entre 18 et 20°C. Toujours est-il, et c'est l'essence même de notre discipline, qu'il faudra dompter les éléments et se faire violence pour arracher une médaille olympique* ». Nul doute que cette jeune femme de 25 ans saura à nouveau faire fi de sa timidité pour puiser dans sa longue expérience et répondre du tac au tac à ses adversaires. Et puis comme elle le dit si bien : « *On ne lâche rien* » •

ADRIEN CADOT



« UNE SÉANCE MATINALE DE NATATION DE 7 000 MÈTRES, UNE SÉANCE DE COURSE À PIED DE 10X400 MÈTRES ET UNE AUTRE SÉANCE DE NATATION DE 12 KM AVEC 10X1 000 MÈTRES L'APRÈS-MIDI. ON NE LÂCHE RIEN ».

AURÉLIE MULLER, ICI EN COMPAGNIE D'ALAIN BERNARD ET DE MALIA METELLA, CÉLÈBRE LES RÉSULTATS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE À L'ISSUE DES JEUX OLYMPIQUES DE PÉKIN EN 2008.

AURÉLIE MULLER EN DATES

- 1990** : Naissance à Sarreguemines.
- 2006** : Titre mondial junior sur 1 500 m nage libre (Rio de Janeiro) et titre européen sur 400 m nage libre (Palma de Majorque).
- 2007** : Championne d'Europe junior du 5 km (Milan).
- 2008** : Championne d'Europe junior du 5 km (Sète) et première participation aux Jeux Olympiques (Pékin).
- 2011** : Vice-championne du monde sur 5 km (Shanghai).
- 2014** : Elle part s'entraîner au Canada avant de rentrer en France pour rejoindre le groupe de Philippe Lucas à Narbonne.
- 2015** : Championne du monde du 10 km (Kazan).
- 2016** : Qualifiée pour les Jeux Olympiques de Rio.

CAMILLE MUFFAT AU HALL OF FAME

La Niçoise Camille Muffat, décédée tragiquement le 9 mars 2015, va bientôt faire son entrée au Hall of Fame de la natation ! Médaillée d'or sur 400 m nage libre, médaillée d'argent sur 200 m nage libre et de bronze au titre du relais 4x200 m nage libre lors des Jeux Olympiques de Londres en 2012, la Française sera intronisée avec seize autres personnes lors de la cérémonie qui se tiendra à Santa Clara (Californie), en juin 2016. Parmi les lauréats, on notera la présence d'Aaron Peirsol, cinq fois champion olympique en dos, et Bob Bowman, l'entraîneur qui a révélé Michael Phelps.



(KMS) Stéphane Kempinaire

HOMMAGE AUX ATTENTATS DE BRUXELLES

La Fédération Française de Natation a profité des championnats de France de Montpellier pour rendre hommage aux victimes des attentats de Bruxelles du mardi 22 mars. Une minute de silence a ainsi été respectée en ouverture des sessions du soir au cours desquelles se disputaient les finales qualificatives pour les Jeux Olympiques de Rio.

PARIS 2024 : TONY ESTANGUET PLUS DETERMINÉ QUE JAMAIS

Les attentats de Paris ne décourageront pas la candidature de la capitale aux Jeux de 2024. Tony Estanguet, co-président de la candidature de la Ville-Lumière, a assuré en fin d'année dernière que la France était plus que jamais déterminée à décrocher les Jeux Olympiques. « Au début, j'étais vraiment sous le choc, en deuil », a confié le triple champion olympique. « Pour être honnête, je n'ai pas pu travailler pendant quelques jours car j'étais totalement concentré sur la situation à Paris (...) Mais à présent, tous les membres de l'équipe d'organisation veulent travailler encore plus dur que nous ne l'avons fait jusqu'alors. »

GILOT « THE HIPSTER »



(KMS) Stéphane Kempinaire

Le capitaine de l'équipe de France masculine de natation, accessoirement plus grand relayeur de l'histoire de la discipline, a débarqué aux championnats de France de Montpellier avec une impressionnante barbe... Un appendice qu'il a rasé le vendredi 1^{er} avril pour disputer les séries du 100 m nage libre. « Ça fait trois mois que je la laisse pousser. Je commençais à en avoir assez. En tout cas, j'ai déjà gagné une chose : la palme de la plus belle barbe des championnats. »

LE SECRET DE LACOURT

Qui mieux que Camille Lacourt pour donner des conseils sur la manière de sculpter ses abdominaux ? Le quadruple champion du monde de natation a profité de son passage à la piscine Molitor dans le cadre de son partenariat avec la marque Clarins pour dévoiler son secret. Et bien figurez-vous qu'il n'y a rien de plus simple ! Effectuer trois séries de dix relevés de jambes par jour. Un exercice qui consiste à s'allonger sur le dos puis à relever ses jambes vers le haut tout en soulevant son buste et en levant ses bras !



(KMS) Stéphane Kempinaire

FLORENT MANAUDOU SPORTIF PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS

Pour la seconde année consécutive, Florent Manaudou a été désigné « Sportif préféré des Français » à l'issue du sondage réalisé par l'institut TNS-Sofres (du 26 au 30 novembre 2015 auprès d'un échantillon national de 1007 personnes interrogées en face-à-face, sur une liste de 50 noms) et publié début janvier par L'Equipe Magazine. Le triple champion du monde 2015 (50 m nage libre, 50 m papillon et 4x100 m nage libre, ndr) devance le basketteur Tony Parker (deuxième, 37,3%) et le judoka Teddy Riner (troisième, 30%). On notera, par ailleurs, que Camille Lacourt se classe septième (22,8%), Yannick Agnel vingt-quatrième (11%) et Frédéric Bousquet vingt-neuvième (9,4%).

« RMC INSIDE RIO » : DANS LES COULISSES DE LA PRÉPARATION OLYMPIQUE



Retrouvez en exclusivité les coulisses de la préparation olympique de quatre athlètes français, Tony Parker, Yannick Agnel, Clarisse Agbegnenou et Kevin Mayer dans « RMC Inside Rio ». Les rendez-vous à ne pas manquer :

- **Tous les dimanches, dans l'« Intégrale Sport », de 16h à 16h30 :** entraînements, habitudes quotidiennes, anecdotes extra-sportives, les athlètes se livrent au micro de Loic Briley.
- **Tous les lundis, dans le « Tony Parker Show », de 21h à 22h :** Tony Parker raconte son actualité avec son club NBA, les

San Antonio Spurs, et invite les auditeurs à plonger dans sa préparation en vue du Tournoi de Qualification Olympique avec l'Équipe de France, en juillet prochain.

- **Toutes les semaines, dans le « Super Moscato Show », de 16h à 18h :** Vincent Moscato accueille Clarisse Agbegnenou, Kevin Mayer ou Yannick Agnel pour un rendez-vous décalé.
- **Tout au long de l'année 2016 sur RMC :** des événements inédits à retrouver avec la complicité des quatre grands sportifs tricolores.

LA QUESTION

SUIVREZ-VOUS LES JEUX OLYMPIQUES DE RIO ?



Jean-François U. : « J'ai réservé mes billets d'avion pour Rio il y a déjà un an ! J'ai également mes tickets pour les épreuves de natation ! Je ne raterais cet événement pour rien au monde ! »

Alain C. : « Les Jeux Olympiques, c'est le plus grand événement sportif de la planète ! Comment pourrais-je les manquer ? Je ferai sonner mon réveil toutes les nuits pour regarder les finales à la télévision ! »

Aurore L. : « C'est bien sympathique les Jeux Olympiques, mais c'est en plein été et la nuit avec le décalage horaire ! Je serai davantage préoccupée à profiter de mes amies qu'à suivre les Jeux Olympiques. Pour autant, je me tiendrai informée des résultats. »

François H. : « Depuis tout petit, je n'ai jamais manqué une seule édition. Je serai fidèle à ce rendez-vous une

fois encore ! Même si ma femme ne sera certainement pas très contente de me voir des heures devant la télévision. »

Brigitte V. : « Même sans regarder les épreuves, nous sommes obligés de suivre les résultats des Français ! Les sportifs représentent notre pays et il est primordial de les soutenir et de les encourager à distance ! »

ON AIME



L'engagement du quadruple champion du monde Camille Lacourt qui était le parrain de la Nuit de l'Eau pour la seconde année consécutive. Le 12 mars dernier, près de 200 clubs de l'Hexagone ont répondu présent à l'appel de la Fédération Française de Natation et de l'UNICEF pour récolter des fonds pour faciliter l'accès à l'eau potable aux enfants du Togo. « *C'est un événement qui me tient particulièrement à cœur* », a rappelé Camille Lacourt. « *Nous, les nageurs, avons la chance d'être dans l'eau toute la journée alors que des enfants n'ont pas accès à cette ressource. Il est primordial de se mobiliser pour que les choses avancent.* » Le nageur était accompagné de la Miss France 2011, Laury Thilleman, qui était, elle aussi, déjà présente l'année dernière. Rappelons que l'intégralité des fonds collectés sera totalement reversée à l'UNICEF pour contribuer au financement du programme WASH (Water, Sanitation and Hygiène) au Togo. Depuis le début de l'opération, des latrines écologiques équipées de dispositifs de lavage des mains ont été construites au Togo. Des gourdes individuelles ont également été mises à disposition et des forages équipés de pompes ont été réalisés. Les enseignants ont également été formés aux bonnes pratiques d'hygiène en milieu scolaire.

L'HOROSCOPE AQUATIQUE

♏ SCORPION

Du 23 octobre au 22 novembre

Amour : Vous êtes franc et c'est plutôt une qualité ! Mais cela peut également vous jouer des tours ! Apprenez à tourner sept fois la langue dans votre bouche avant de prendre la parole !

Carrière : Dans le monde du travail, peut-être plus qu'ailleurs, rien n'est simple ! Vous en ferez l'expérience malgré vous. Cela ne vous empêchera pas d'obtenir ce que vous visez, mais au prix d'une sacrée bataille !

Natation : Vous enfoncez les kilomètres comme des perles. Difficile de dire jusqu'où vous irez !

♐ SAGITTAIRE

Du 23 novembre au 21 décembre

Amour : Vous cherchez à établir des rapports sincères et authentiques. Vos conseils aiguillent positivement votre partenaire, bravo !

Carrière : Vous manquez de cet enthousiasme qui vous caractérise habituellement et qui suscite l'admiration de vos collègues ! Re-perdez sur des bases saines sans vous épuiser pour retrouver votre envie d'antan.

Natation : Vous avez de l'énergie à revendre ! Vous enchaînez les longueurs sans difficulté et la fatigue est un mot qui n'appartient plus à votre vocabulaire !

♑ CAPRICORNE

Du 22 décembre au 20 janvier

Amour : Votre nervosité dans vos relations pourrait bien vous jouer des tours. Essayez d'écouter davantage votre cœur que vos pensées.

Carrière : On vous fait confiance et cela vous donne des ailes. Vous êtes force de proposition et vous brillez par vos interventions.

Natation : Le printemps vous donne des ailes ! Vous ne nagez plus, vous volez et tout le monde essaiera de prendre votre vague.

♋ VERSEAU

Du 21 janvier au 18 février

Amour : Romantique et dynamique ! Vous vous efforcez de donner le sourire à votre moitié ! Et c'est une réussite !

Carrière : Lâchez du lest au risque de démarquer le printemps par un burn-out et des conflits qui pourraient vous coûter de l'énergie !

Natation : Le printemps vous a transformé ! Vous êtes affûtés comme jamais ! Profitez-en, ça pourrait ne pas durer.

♌ POISSONS

Du 19 février au 20 mars

Amour : Le printemps arrive et avec lui l'envie de se balader dans les parcs aux côtés de sa moitié ! En couple, vous filerez le parfait amour. Célibataires, n'hésitez pas à aborder celle ou celui qui fait battre votre cœur, vous ne serez pas déçus !

Carrière : Votre diplomatie et votre sens de la communication épateront vos collègues. Vous serez inspiré et prompt à gérer tous les dossiers.

Natation : Si vous allez à la piscine, ce n'est que pour éviter tout sentiment de culpabilité. Votre motivation s'éteint petit à petit et les bonnes résolutions semblent derrière vous.

♍ BÉLIER

Du 21 mars au 20 avril

Amour : Vos affaires de cœur se porteront particulièrement bien. En couple, vous rayonnerez ! Célibataires, c'est le moment de vous jeter à l'eau !

Carrière : Pour vous, c'est le temps des remises en question. Vous proposez beaucoup mais personne ne vous écoute. Parfois, on n'est jamais mieux servi que par soi-même !

Natation : Vous vous sentez tout-puissant et vous avez raison ! Rien ni personne ne semble en mesure de vous arrêter ! Attention au mur du bassin !

♎ TAUREAU

Du 21 avril au 21 mai

Amour : Mars est avec vous ! Votre pouvoir de séduction est à son apogée ! Attention de ne pas en abuser !

Carrière : Évitez les conflits avec vos collègues qui chercheront à vous mettre des bâtons dans les roues. Vous gagnerez en efficacité !

Natation : Vous enchaînez les longueurs avec une telle facilité que vos voisins de ligne d'eau n'osent pas vous déranger ! Profitez-en !

♏ GÉMEAUX

Du 22 mai au 21 juin

Amour : Votre passé refait surface et nuit à votre quiétude. La tentation de vous replier sur vous-même est grande. Attention !

Carrière : De nouvelles rencontres pourraient bien donner un élan à votre carrière. A vous de saisir ces opportunités.

Natation : Vous ne risquez pas de manquer de ressort ! Vous aurez bien du mal à vous octroyer des moments de répit ! Attention à ne pas trop tirer sur la corde malgré tout.

♏ 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 : Encore quelques efforts et vous obtiendrez le graal tant convoité. Une promotion, un nouvel emploi, votre volonté sera récompensée.

Natation : Vous êtes plein de bonne volonté mais ce n'est pas toujours suffisant ! Vous n'avancez pas ! Profitez plutôt du printemps pour flâner dans les rues.

♌ LION

Du 23 juillet au 23 août

Amour : Vous avez peu de temps à consacrer à votre conjoint mais vos beaux sentiments vous permettent de passer d'agréables moments !

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 : C'est peut-être le moment idéal pour dire adieu aux bassins. De toute façon, depuis quelque temps vous y allez à reculons et vous nagez à l'envers !

À PÉKIN AVEC LES PLONGEURS TRICOLORS

DU VENDREDI 11 AU DIMANCHE 13 MARS, LAURA MARINO ET BENJAMIN AUFFRET, DEUX PLONGEURS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE, ONT PARTICIPÉ À LA PREMIÈRE ÉTAPE DES WORLD SERIES À PÉKIN. À CETTE OCCASION, ILS ONT ACCEPTÉ DE NOUS FAIRE PARTAGER LEUR QUOTIDIEN D'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU, À CINQ MOIS SEULEMENT DES JEUX OLYMPIQUES DE RIO. IMMERSION.

TEXTE & PHOTOS : LAURA MARINO ET BENJAMIN AUFFRET



1 LE VOYAGE

« On est tous les deux un peu anxieux, mais super excités par l'expérience qui nous attend. On commence par un vol long-courrier en A380, notre premier pour tous les deux ! Un avion presque silencieux et immobile, vous imaginez ? Croyez-nous, on s'y habitue très vite ! »



2 L'ARRIVÉE

« A peine arrivés, on rentre dans le vif du sujet : se retrouver au pied du Water Cube de Pékin, dans le parc Olympique de 2008, ça nous emmène huit ans en arrière et nous envahit de frissons... On s'apprête à pénétrer dans le temple des chinois (Rappelons que les Chinois ont gagné toutes les épreuves de plongeon lors des Jeux Olympiques de Pékin, ou presque, puisque l'australien Matthew Mitcham avait marqué l'histoire en réalisant l'exploit de remporter le titre phare du 10 mètres). »

CE QUE VOUS NE VOYEZ PAS : « La piscine demeure inutilisée le reste de l'année (les Chinois ont beaucoup trop de meilleures installations), ils ont donc allumé le chauffage la veille de notre arrivée... Entre -5°C et +5°C, on n'en menait pas large à l'intérieur une fois en maillot ! »



3 MATINÉE DE REPOS

« On file explorer un des monuments phares pékinois : la cité interdite - pas si interdite que ça finalement ! Ce n'est quand même pas donné à tout le monde de pouvoir partir à l'autre bout de la planète, alors récupération active, on enfile les baskets et on parcourt les innombrables temples des empereurs déçus marqués par le temps et les différentes dynasties. »

CE QUE VOUS NE VOYEZ PAS : « L'accès à la cité requiert une pièce d'identité (que nous n'avions pas), mais on a réussi à négocier -ou à faire croire- que notre accréditation de compétition nous servait de document d'identité pour la durée de notre séjour... Le tout en chinois bien sûr ! »



4 LA CITÉ INTERDITE

« Nous avons été surpris par le nombre de photos que les Chinois ont pris de nous, avec ou sans notre accord d'ailleurs... On aurait pu croire que c'était pour notre statut de plongeur de l'équipe de France, car ce sport est très connu en Chine, mais quand on a réalisé que tous les touristes de type occidental étaient immortalisés, on est vite redescendu sur Terre ! »



5 LE TAXI

« Contrairement à ce que vous pourriez croire, nous sommes rentrés à quatre dans ce tricycle à moteur ! On n'en menait pas large à l'intérieur, mais on a bien rigolé (et on a eu notre dose de frayeur pour la journée : fallait bien compenser l'absence d'entraînement à 10 mètres). »

CE QUE VOUS NE VOYEZ PAS : « Le (très) maigre espace dans lequel nous nous sommes entassés tous les trois à l'arrière et la conduite de notre chauffeur qui partait du principe qu'il ne fallait pas s'arrêter pour garder notre élan, et que c'était aux autres de nous éviter ou de s'écarter, quitte à rouler en sens inverse, ou même sur la piste cyclable. »



6 LA PISCINE

« Elle est magnifique, c'est vraiment un plaisir de plonger ici (même s'il fait très froid). Sur la photo, les entraînements sont terminés, nous sommes heureux d'être là et impatients de nous exprimer dans les airs ! »

CE QUE VOUS NE VOYEZ PAS : « Les innombrables chinois présents dans les tribunes tout au long de la journée pour assister aux entraînements ! Pour vous donner une idée de la température, ils portaient tous leur doudoune ou manteau ! »



8 LA MÉDAILLE

« Après avoir réussi à nous hisser chacun en finale dans notre épreuve individuelle, on se retrouve pour le synchro mixte. Verdict : première médaille internationale de l'année, qui plus est parmi les meilleures équipes du monde ! Nous sommes enchantés de cette médaille d'argent, comme notre entraîneur Alexandre Rochas. Pas de regret pour l'or : les Chinois étaient intouchables ! »

CE QUE VOUS NE VOYEZ PAS (et nous non plus sur le moment d'ailleurs !) : « Alex s'approche du podium pour que l'on prenne une photo tous les trois, sauf que tous les photographes officiels ainsi que les deux autres équipes nous attendent pour poser face à la piscine avec les médailles ! On a bien ri, puis on s'est excusé... »



9 L'HYMNE

« Moment magique où l'hymne national des gagnants retentit et que l'on regarde les drapeaux, notre drapeau, s'élever en sentant le poids de la médaille d'argent autour de notre cou ! Nous sommes heureux, on essaie de capter tous les instants de cet instant toujours beaucoup trop court et de les graver dans notre mémoire, jusqu'à la prochaine médaille... »

7 LE DÉFILÉ

« Pendant que Laura ouvre le traditionnel défilé des athlètes, Benjamin attend son tour dans la chambre d'appel. La pression commence à monter, mais l'ambiance est telle, que le plaisir prend le dessus. »

CE QUE VOUS NE VOYEZ PAS : « Les gradins seront complets tout au long des journées de compétition et l'ambiance à son comble ! Ça fait un bien fou de plonger dans un pays où notre sport est connu, reconnu et apprécié ! »



10 FIN DE COMPÉTITION

« L'étape de Pékin s'achève sur une jolie médaille. Nous accordons un ultime regard au Water Cube depuis le car qui nous conduit à l'aéroport. Nous sommes littéralement épuisés... »

LES CLÉS DE L'ALIMENTATION SPORTIVE

« MANGEZ CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR », « ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ » OU ENCORE « POUR VOTRE SANTÉ, BOUGEZ PLUS », VOICI, EN SUBSTANCE, LES RECOMMANDATIONS DU MINISTÈRE DE LA SANTÉ POUR GARDER LA FORME. DE GRANDS PRINCIPES QUE BEAUCOUP DE FRANÇAIS ENTENDENT APPLIQUER. MAIS QU'EST-CE QUI SE CACHE RÉELLEMENT DERRIÈRE CES SLOGANS ET COMMENT ADAPTER SON ALIMENTATION ?

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Si vous pensez qu'une simple barre de céréales suffira à vous maintenir en forme pendant votre activité physique, vous faites fausse route ! Le secret de la performance passe avant tout par une alimentation variée et équilibrée. Une barre de céréales peut tout à fait vous apporter une dose énergétique importante à condition que votre alimentation quotidienne contienne les apports nécessaires à la performance sportive. Votre assiette doit être composée d'aliments traditionnels, riches en glucides (pain, féculents avant l'effort et laitage sucré avec un fruit après), en vitamines (fruits et légumes) et

également en protéines même si un excès de viande, par exemple, peut se révéler dangereux pour la santé. Que vous soyez sportifs du dimanche ou que vous passiez la plupart de votre temps libre à la salle de sport ou à la piscine, votre alimentation ne doit pas forcément différer. En effet, les besoins

« LES BESOINS NUTRITIONNELS DU SPORTIF SONT ACCRUS À PARTIR DE TROIS ENTRAÎNEMENTS HEBDOMADAIRES ».

nutritionnels du sportif sont accrus à partir de trois entraînements hebdomadaires.

UNE HYDRATATION RÉGULIÈRE

L'eau, c'est votre carburant, ce qui vous permettra de poursuivre votre effort sur la durée, ou si vous ne buvez pas assez, vous stoppera net dans votre élan. La contraction musculaire propre à l'effort physique, entraîne un surplus de chaleur dans votre organisme. Ce surplus est éliminé grâce à la transpiration. Et si vous perdez de l'eau, il est extrêmement important de recharger votre stock régulièrement au risque de ressentir des crampes ou, pire, de vous blesser. En fonction de l'activité physique pratiquée, et de la température ambiante, la quantité d'eau peut varier, mais il est tout de même recommandé de boire 150 à 200 ml d'eau (environ une gorgée) toutes les 15 à 20 minutes. Le meilleur moyen de connaître la quantité d'eau perdue est de vous peser avant et après votre entraînement. Les sportifs regardent régulièrement leurs urines pour savoir si l'apport hydrique est suffisant. Si en milieu de matinée elles sont claires, votre hydratation est bonne, si elles sont foncées, vous devez boire davantage. •

JONATHAN COHEN



(fotolia.com)



eau officielle de la **Fédération Française de Natation**



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

Boire de l'eau... au quotidien !

L'eau est le principal constituant de notre corps, qui est constitué de 60 à 75% d'eau selon l'âge. Ainsi, boire de l'eau au quotidien et suffisamment tout au long de la journée est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme¹. Il est donc recommandé de consommer au moins 2 litres d'eau par jour toutes sources confondues dont au moins 1,5l d'eau à boire : ce geste simple est d'autant plus indispensable lors d'une activité physique.

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



Le saviez-vous ?

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

THONON ACCOMPAGNE LES CHAMPIONS POUR UNE BONNE HYDRATATION !

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



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

Pour plus d'informations rendez-vous sur : www.eau-thonon.com et www.jerecycleavectionon.com



LA NOUVELLE VIE DE PHILIPPE LUCAS

C'EST À NARBONNE QUE NOUS AVONS RETROUVÉ PHILIPPE LUCAS. L'ANCIEN MENTOR DE LAURE MANAUDOU SE SENT « TRÈS BIEN » DANS LE SUD DE LA FRANCE ET IL EST ENCHANTÉ DE LA MISSION QUE LUI A CONFIEE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION : PRENDRE EN CHARGE L'ÉQUIPE DE FRANCE D'EAU LIBRE, UNE DISCIPLINE « DE MABOULES ».

PHILIPPE, COMMENT SE PASSE VOTRE VIE À NARBONNE ?

Elle est agréable (sourire)... Les gens avec qui je travaille sont compétents et sérieux, les équipements sont de qualité. Je me sens comme chez moi.

A QUOI RESSEMBLENT VOS JOURNÉES ?

Je me lève tous les matins à 5h10. J'enfile mon survêtement, je monte dans la bagnole et je file à la piscine du Grand Narbonne. Je suis dans les premiers arrivés car j'aime bien être tranquille pour commencer la journée. Premier réflexe, je fonce dans la salle de musculation. Je me prends une heure le matin pour faire mon sport. Ça me donne la pêche.

ET APRÈS, LES CHOSSES SÉRIEUSES COMMENCENT ?

Et après, je mets ma casquette d'entraîneur de natation. La première séance démarre à 7h30 pétantes. Je déteste les retards. Elle termine à 10 heures. Puis

rebelote l'après-midi, nouvel entraînement de 14h30 à 18 heures. Quand les nageurs partent, moi, je retourne à la salle de musculation, histoire de... Et puis je rentre chez moi, tranquillement.

EN NOVEMBRE DERNIER, LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION VOUS A CONFIE LA CHARGE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE D'EAU LIBRE.

« JE ME LÈVE TOUS LES MATINS À 5H10. J'ENFILE MON SURVÊTEMENT ET JE FILE À LA PISCINE DU GRAND NARBONNE. »

EN QUOI CELA CONSISTE-T-IL ?

Disons que j'ai deux nageurs d'eau libre qui sont sélectionnés pour les Jeux Olympiques de Rio (Aurélié Muller et Marc-Antoine Olivier, ndlr), alors c'était plus simple que je les encadre.

QUEL REGARD PORTEZ-VOUS SUR CETTE DISCIPLINE ?

L'eau libre, c'est dur ! C'est dur car il faut être malin, il faut prendre la bonne échappée, il faut bien se ravitailler, il faut éviter les coups, il faut bien négocier les passages de bouées. Et tout ça sur 10 bornes. Et en plus s'il y a des vagues, comme ça semble être le cas à

Rio, ça complique sérieusement les choses. Même la stratégie de course n'a rien à voir.

C'EST-À-DIRE ?

Vous êtes obligé d'être au taquet. S'il y a un nageur qui se barre devant, c'est fini, vous ne le reverrez pas. Il faut donc être extrêmement vigilant et rester aux avant-postes. Vous ne pouvez pas vous permettre d'être trentième au premier tour et imaginer tout remonter par la suite. Non, non, vous rêvez là ! S'il y en a un qui part, vous ne le revoyez qu'à l'arrivée et la médaille sera pour lui.

LA DISCIPLINE A LA RÉPUTATION D'ÊTRE ASSEZ « VIOLENTE ». VOUS CONFIRMEZ ?

Complètement. Ce n'est pas comme en bassin où vous êtes dans votre ligne d'eau, où vous êtes sûr de ne pas vous prendre de coups. Là, en eau libre, ça bastonne ! Le concurrent peut vous marcher dessus. Quelqu'un vous met un coup, vous arrache les lunettes ou le bonnet et rideau ! J'y vois des points communs avec le vélo, il faut être endurant, intelligent et rusé. Ce n'est pas toujours le meilleur qui gagne, mais le plus malin.

IL Y A UNE PART DE LOTERIE, EN FAIT !

Ah oui ! Et puis c'est très, très fatigant. Vous imaginez venir taper contre les vagues pendant deux heures ? C'est un truc de maboules. Tu as intérêt à avoir du mental. Sinon, tu fais une compétition et tu retournes en bassin.

PRÉPARER LES JEUX OLYMPIQUES, ÇA DOIT VOUS RAPPELLER DES SOUVENIRS...

Oui, forcément ! Les Jeux, je connais bien. Mon meilleur souvenir, ça reste ceux d'Athènes en 2004 avec Laure (Manaudou). Il n'y a pas photo. La Marseillaise, les frissons, le podium, l'or. T'es le roi, là ! Ce sont des semaines, des mois d'effort qui sont récompensés. J'y repense parfois.

AVEZ-VOUS GARDÉ DES CONTACTS AVEC LAURE MANAUDOU ?

On se donne des nouvelles de temps en temps, pour les anniversaires notamment. Après, on ne s'appelle pas toutes les semaines. On a chacun notre vie, nos occupations. (Il calcule) on doit se voir une ou deux fois par an.

LA DERNIÈRE FOIS, C'ÉTAIT QUAND ?

C'était aux championnats du monde à Kazan (août 2015, ndlr). On était tous les deux consultants pour France Télévision. C'était sympa, on s'est chambré,



(MSP/Séphanie Kempinaire)

mais bizarrement, j'ai l'impression qu'elle est tous les jours à mes côtés.

COMMENT ÇA ?

Vous ne pouvez pas imaginer le nombre de gamines, ici à Narbonne, qui m'en parle. Elles n'étaient pourtant pas nées lors des Jeux d'Athènes, mais c'est partout, partout ! Même à la pompe à essence, on me dit : « C'est bien vous qui étiez l'entraîneur de Laure Manaudou ? » Vous imaginez le truc ? A la pompe à essence, quoi. Ça a marqué les gens. Ça fait pourtant onze ans.

ÇA VOUS TOUCHE ?

Oui, c'est agréable. C'est aussi la preuve que les gens ne m'ont pas oublié.

POURTANT, ON VOUS VOIT MOINS À LA TÉLÉ. C'EST UN CHOIX ?

Je les ai toutes faites, les émissions. J'ai moins envie. Ça m'énerve de devoir prendre l'avion, d'aller à Paris, puis de reprendre l'avion pour rentrer à Narbonne. T'es claqué le lendemain au bord de la piscine. J'ai participé deux ou trois fois à « Touche pas à mon poste » sur D8, je partais à 13 heures de Narbonne, je revenais à minuit. C'est ingérable. Après, j'ai rencontré des mecs sympas, Marc-Olivier Fogiel, Cyril Hanouna, Michel Denisot... Moi, le week-end maintenant, je veux être peinard.

A QUOI RESSEMBLENT VOS WEEK-ENDS, JUSTEMENT ?

Je ne fais pas grand-chose, à part me reposer.

C'EST TRISTOUNET !

Si, je me fais un resto, un apéro avec les copains. Je passe beaucoup de temps avec mes enfants. Je vois mon épouse aussi (l'ancienne nageuse Camelia Potec, ndlr), mais c'est compliqué depuis qu'elle est devenue présidente de la Fédération Roumaine de Natation. En tout cas, je ne suis pas du genre à prendre la voiture pour aller visiter la région.

ELLE EST POURTANT BELLE.

Oui, mais je la connais ! Je vous rappelle que j'ai passé deux ans et demi juste à côté, à Canet-en-Roussillon. Et puis comprenez bien que les journées sont longues et fatigantes. D'abord parce que j'entraîne le samedi jusqu'à midi. Ensuite parce que je me lève tous les matins à 5 heures, ça calme.

SURTOUT QUE LES ENTRAÎNEMENTS NE SONT PAS ABRITÉS...



« JE NE PRENDS AUCUN PLAISIR À NAGER PARCE QUE JE SUIS NUL. »

Exactement ! C'est dehors, dans le vent, dans le froid. Et ça, six jours sur sept ! Et impossible de prendre des gants à cause du chronomètre. Allez-y, vous, restez six heures dehors avec le vent qui vous tape dessus, à 80 km/heure. Je ne suis pas un frileux pourtant.

ET CET HIVER AUSSI, VOUS ÊTES RESTÉ DEHORS ?
Oui, cet hiver aussi. On s'entraîne tout le temps dehors. Il n'y a pas le choix.

ALORS C'EST QUOI VOTRE TRUC POUR MOTIVER LES TROUPES QUAND L'AIR EST À 5 DEGRÉS ET L'EAU TRÈS FROIDE ?

Je leur crie dessus (*rires*), comme d'hab' ! Là-dessus, je n'ai pas changé. Je reste exigeant avec les mecs en qui

je crois. Ceux que j'entraîne à Narbonne ont un gros potentiel. Il ne faut pas qu'ils lâchent. Pas maintenant, pas là. Le fait de nager en plein air nous ramène à un truc naturel qui me plaît bien. Un truc vrai, sans artifice. Je vais vous dire, je n'ai même plus très envie d'entraîner à l'intérieur.

AH BON ?

Oui, ça m'ennuie vraiment. Je pense avoir fait le tour. Et puis entre nous, je ne supporte plus le chlore, ça pue, il y a l'humidité, c'est moite.

VOUS NAGEZ ENCORE ?

Non, je n'aime pas ça. Je préfère gueuler sur les nageurs, ça me va mieux. Même à la plage, qui est pourtant juste à côté de là, je ne me baigne pas.

ÇA SEMBLE PARADOXAL ?

Je ne prends aucun plaisir à nager parce que je suis nul. Ça a toujours été le cas. Les bons nageurs, ils aiment aller dans l'eau, retrouver des sensations, perfectionner leur technique. Mais quand tu n'as jamais été bon, tu n'as pas de sensation. C'est mon cas.

VOUS ÊTES TOUJOURS TRÈS BON, EN REVANCHE, AUX GUIGNOLS SUR CANAL...

Oui je l'aime bien, ma marionnette. Elle est bien

foutue. Parfois, les nageurs me disent : « *Tiens, t'as vu Philippe, t'étais dans les Guignols ?!* » Ils me montrent la vidéo, ça me fait marrer deux secondes et on retourne bosser. Mais je ne me regarde jamais tout seul, c'est bizarre.

QUEL REGARD PORTEZ-VOUS SUR LA NATATION FRANÇAISE ?

Disons les choses clairement : il y a des nageurs qui sont en fin de parcours et d'autres qui sont en train d'éclore. Je trouve que la situation n'est pas si mal. L'inconnu, c'est après Rio. Beaucoup vont arrêter. On peut redouter un coup de moins bien. Il ne faudrait pas que cette période de doute dure trop longtemps, ça pourrait être problématique. Mais j'ai vu des

jeunes aux derniers championnats de France (Limoges, avril 2015, ndlr) qui sont talentueux. A eux de bien bosser et ça le fera. La relève est là.

A VOTRE AVIS, LA FRANCE PEUT GAGNER COMBIEN DE MÉDAILLES LORS DES PROCHAINS JEUX ?

C'est dur comme question (*il réfléchit*)... Florent Manaudou va confirmer, Camille Lacourt peut espérer quelque chose, comme Jérémy Stravius ou Yannick Agnel. Plus quelques surprises. Et voilà on arrivera tranquillement à six ou sept médailles •

DES PROPOS RECUEILLIS PAR RAPHAËL GODET

LE SPORT POUR LANCER VOTRE PRINTEMPS

LE TEMPS MAUSSADE ET LE SOLEIL QUI SE COUCHE À 17 HEURES, C'EST DERRIÈRE NOUS ! LE PRINTEMPS EST LÀ ET AVEC LUI, L'ENVIE D'ENFILER UN SHORT OU UN MAILLOT DE BAIN POUR REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SOUVENT DÉLAISSÉE DÈS QUE LE FROID POINTE LE BOUT DE SON NEZ. MAIS COMMENT S'Y REMETTRE PROGRESSIVEMENT ET SANS DÉSAGRÉMENTS ? VOICI QUELQUES CONSEILS. **SUJET RÉALISÉ PAR JONATHAN COHEN**



1 LE TEMPS IDEAL

Le printemps est la saison qui offre les meilleures conditions pour pratiquer une activité physique régulière. Des journées un peu plus longues, une température clémente, ni trop chaude ni trop froide, bref, c'est le moment où jamais pour retrouver la forme et perdre les kilos superflus accumulés pendant l'hiver.



3 EQUIPEZ-VOUS

Il n'y a rien de pire que de commencer une activité sportive avec des chaussures qui font mal aux pieds, un maillot de bain trop petit ou des lunettes trop serrées. Avant de retourner à la piscine ou dans votre salle de sport, passez par la case shopping ! Essayez vos équipements, demandez conseils aux vendeurs. Rien de tel pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête et ainsi reprendre le sport l'esprit léger !



2 COMMENCER DOUCEMENT

Vous avez des fourmis dans les jambes et une envie de vous défouler ? Ça peut se comprendre, mais ce n'est pas une raison pour (re)démarrer trop fort. Votre corps a besoin de s'habituer progressivement à des efforts réguliers. Tout d'abord, et si vous en avez la possibilité, privilégiez la marche ou le vélo pour vous rendre à votre bureau. Enfilez votre bonnet et votre maillot de bain pendant votre pause déjeuner et essayez de nager trente minutes ou une heure. N'oubliez pas que le meilleur rythme, c'est le vôtre !



4 N'OUBLIEZ PAS L'ÉCHAUFFEMENT

Si vous n'avez pas pratiqué une activité physique depuis un certain temps, votre corps ne supportera pas une reprise sans échauffement ! Quelques étirements, un petit tour de terrain et voilà votre corps de nouveau prêt pour l'effort !



5 ORGANISEZ-VOUS

Même si ce n'est plus vraiment la période, les bonnes résolutions et les belles paroles ne durent jamais vraiment longtemps ! Et même si vous semblez particulièrement motivé au départ, il y aura toujours une bonne raison pour échapper à votre séance de sport. Pour ne pas vous retrouver dans cette situation, planifiez-la. Un jour et une heure précise sur votre agenda, comme un rendez-vous avec vous-même au moins une fois par semaine !



7 ADOPTEZ UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

Bien souvent, au sortir de l'hiver, on ne mange plus rien pour tenter d'éliminer les kilos superflus. Mais plutôt que de vous faire perdre du poids à vitesse grand V, cela ne va qu'entraîner un effet yo-yo au moment où vous allez craquer de nouveau devant votre tablette de chocolat. Pour reprendre le sport en forme, rien de tel qu'une alimentation équilibrée en n'oubliant ni les protéines (animales ou végétales) ni les sucres lents (pâtes, riz).



9 RECUPEREZ LE PLUS POSSIBLE

Au début, et c'est normal, vous allez avoir tendance à tout donner jusqu'à épuisement total. Ce n'est évidemment pas la solution. La fatigue et les courbatures ne vous donneront qu'une envie : rester confortablement sur votre canapé ! Aménagez des plages de récupération active en réduisant votre activité physique une semaine sur trois ou sur quatre. Réduire ne signifie pas rester chez vous ! Diminuez simplement le nombre ou la durée des séances. Vous ne serez que plus performant par la suite. N'hésitez pas non plus à vous octroyer des moments de récupération passive avec au menu : massages, saunas ou jacuzzi.



6 VARIEZ LES PLAISIRS

Quoi de pire que la monotonie pour que s'envole votre bonne volonté ? Pour ne pas tomber dans ce piège et tenir la distance, variez les plaisirs, alternez les séances et les exercices. Changez vos habitudes vous permettra de prendre davantage de plaisir et d'en ressentir les effets sur votre corps plus rapidement !



8 HYDRATEZ-VOUS

Au même titre qu'une bonne alimentation et un bon échauffement, l'hydratation est primordiale pour tenir la distance ! Gardez votre bouteille d'eau près de vous, c'est ce qui permettra d'apporter à votre corps les sels minéraux dont il a besoin durant l'activité physique. Cela contribuera à une bonne récupération et à la bonne santé de vos muscles !



10 ÉTIREZ-VOUS

C'est un des points essentiels ! Prenez quelques minutes à la fin de votre séance de sport pour vous étirer. Quelques exercices très simples seront suffisants pour éviter les courbatures pendant une semaine qui pourraient vous empêcher de pratiquer votre activité physique.



LUNETTES SELFIT 3 EN 1

Ce pack se compose d'une monture, et de trois paires de verres interchangeables. Grâce à un concept d'assemblage breveté, en deux clics la monture s'habille de verres clairs, fumés ou miroirs, selon la luminosité et au gré de vos envies.

Lunettes Selfit Nabaiji : **19,99 €**
Deux tailles disponibles

En vente exclusivement dans les magasins Décathlon et sur www.decathlon.fr



CET ÉTÉ, ON CONTINUE DE NAGER

Imprimés graphiques et teintés acidulés, la nouvelle collection plein été Nabaiji affiche ses couleurs. Une ligne de maillots alliant confort et maintien qui résiste aux agressions du chlore.

Brassière : **12,99 €**
Culotte : **9,99 €**
Version une pièce : **24,99 €**

En vente exclusivement dans les magasins Décathlon et sur www.decathlon.fr

WE ARE THE WORLD

Slips de natation et de waterpolo signés Nabaiji résistants aux agressions du chlore. Pour porter haut ses couleurs !

Slips de natation et de waterpolo : **14,99 €**
Disponibles aux couleurs de l'Australie, Italie, de la Nouvelle Zélande et du Brésil

En vente exclusivement dans les magasins Décathlon et sur www.decathlon.fr



LES LUNETTES XBASE : LES NOUVEAUX IMPRIMÉS

Lunettes de natation, très confortables pour toute la famille qui s'adaptent parfaitement au visage, en garantissant une excellente étanchéité.

Lunettes Xbase Nabaiji : **4,99 €**

En vente exclusivement dans les magasins Décathlon et sur www.decathlon.fr



LA NAGE PALMÉE

Bye bye cellulite et calories ! Nager palmée : on affine les jambes tout en musclant fessiers, cuisses, ceinture abdominale... En résumé, tout ce qui nous intéresse !

Palmes Silifins Nabaiji : **14,95 €**
Existe en rose, bleu ou vert

En vente exclusivement dans les magasins Décathlon et sur www.decathlon.fr



BONNET MAILLE ENDUITE

Tous les avantages d'un bonnet tissu et d'un bonnet silicone. Très facile à enfiler, il laisse les cheveux secs ! Très résistant, confortable avec un excellent maintien. Idéal pour la pratique de l'aquagym et usage régulier.

Prix : **6 € TTC**

Disponible dans le distributeur automatique Swind de votre piscine. Parmi une large collection de bonnets de natation.

Retrouvez tous les produits Swind dans votre piscine et suivez les actualités de la marque sur leur page Facebook **Topsec Equipement**



BRASSARDS

Idéal pour l'éveil aquatique sous la surveillance constant d'un adulte. En 100% PVC sans phtalate, hypoallergénique. Deux valves de gonflage avec clapets anti-retour d'air. Approuvé CE.

Prix : **5 € TTC**

Disponible dans le distributeur automatique Swind de votre piscine.



L'ODYSSEE 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-

MAILLOT DE BAIN FEMME LAURE MANAUDOU

Idéal pour la nage régulière. Ultra résistant, ce maillot de bain dessiné par Laure Manaudou en matière PBT permet une excellente durabilité dans le temps : anti-chlore, anti-UV, anti déformation de la maille. Il possède un dos sport pour un bon maintien de la poitrine.

Prix : **20 € TTC**

Disponible dans le distributeur automatique Swind de votre piscine.



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.



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

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

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



EAGLES OF DEATH METAL
Zipper Down

★★★★★

S'ils resteront à jamais associés aux attentats du vendredi 13 novembre 2015, les Californiens de Eagles Of Death Metal n'en demeurent pas moins un groupe à part entière, riche d'une sensibilité unique pour le potache et d'un sens corrosif de la provocation ! Pour s'en convaincre, il suffit de reprendre à tue-tête le refrain de « Complexity », morceau phare de ce quatrième disque, qui dit, sans décoder : « It's so easy whitout complexity » ! Quand on connaît la nette propension de l'être humain à tout compliquer, pour des raisons parfois incompréhensibles, ça fait du bien d'entendre quelque chose d'aussi élémentaire (à la limite du niais), mais d'aussi véridique. Le projet des Eagles Of Death Metal est de vous faire passer un bon moment, rock n'roll, un brin salace, mais agréable. Par les temps qui courent, c'est un peu tout ce qu'on demande ! •

A FOND LA CAISSE

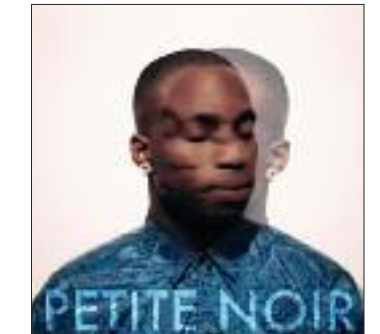


CHVRCHES
Every Open Eye

★★★★★

Second opus des Écossais de Chvrches, Every Open Eye reprend les qualités de son prédécesseur The Bones Of What You Believe en gommant ses soi-disant faiblesses. Les qualités, on les connaît : urgence et puissance, beauté et intensité, émotion et passion ! A l'image du titre d'ouverture « Never Ending Circles » qui mixe avec virtuosité beats tonitruants et refrain alcalin sur lequel la voix de Lauren Mayberry développe toute sa puissance envoûtante. Comme sur le précédent album, c'est d'ailleurs cette voix à la fois fragile et dévastatrice qui place le groupe au-dessus du lot. Non pas que les instrumentaux soient de piètre qualité, bien au contraire, mais c'est elle qui fait l'identité du groupe, sa signature musicale. Il suffit pour s'en convaincre d'écouter le refrain de « Leave A Trace », qui est un condensé de leur style : une arme de destruction massive d'une déconcertante vulnérabilité ! •

TRANQUILLE POUR FINIR



PETITE NOIR
La vie est belle

★★★★★

Derrière ce pseudo à la grammaire peu rigoureuse se cache un homme : Yannick Ilunga. Né à Bruxelles d'un père congolais et d'une mère angolaise, élevé en Afrique du Sud depuis l'âge de 6 ans, Ilunga est lui-même un caméléon. Il vit aujourd'hui entre Le Cap et le quartier londonien de Camden. La mixité culturelle et la question de l'identité sont des thèmes qui hantent les paroles de ses chansons. Encouragé par Spook Mathambo, Yasiin Bey (alias Mos Def) et Solange Knowles, il a conceptualisé son travail jusqu'à inventer un nouveau courant musical : la noir wave ! Le concept est simple, enthousiasmant : mêler des rythmiques afro-beat, un flow hip-hop, des éclats funk, des tensions post-punk avec des échos de new-wave. Mélangez et servez, le cocktail Petite Noir est prêt à être dégusté : un régal ! •

Entre les lignes



**L'HOMME QUI N'A PAS
INVENTÉ LA POUDRE**
Stéphanie Claverie
Editions La Différence
176 pages, 17 €

Sébastien, jardinier municipal sur l'île d'Oléron, obéit à l'appel des fleurs et à tous ceux qui n'ont pas peur de lui, comme Lucas au centre de rééducation, Émilie, née paraplégique, Simone la vieille dame dont plus personne ne se soucie et surtout Barbara qui l'initie aux délicieux plaisirs de l'amour. Sébastien n'a pas inventé la poudre mais n'a-t-il pas découvert le secret du bonheur ? •



**AÉQUILIBRIUM -
DÉVELOPPER SON SENS DE
L'ÉQUILIBRE**
Patrick Guyot
Editions Amphora
(www.ed-amphora.fr)
224 pages, 22,90 €

Un sens de l'équilibre développé est une composante essentielle du bien-être ! Il est également un facteur déterminant de la performance sportive. Améliorer son équilibre augmente la confiance en soi, le courage et la concentration, tout en optimisant les fonctions cognitives telles que la coordination •



**MA TRAVERSÉE DU CANCER
À LA NAGE**
Nicolas Granger
Editions 7 écrits
291 pages, 18,90 €

Après une enfance bercée par une pratique sportive intense, Nicolas Granger, élu meilleur nageur maître en 2012 et 2014, est touché par le cancer ! Il doit alors apprendre à composer avec la maladie et ses multiples ramifications : les traitements, les effets secondaires, le regard des autres... Dans cet ouvrage, il révèle la face cachée du cancer, celle que l'on ne montre jamais •

« DÉPASSER SES LIMITES »

A 25 ANS, CÉCILE COULON EN EST DÉJÀ À SON CINQUIÈME ROMAN. UNE PRÉCOCITÉ QUI A AMENÉ LA CRITIQUE LITTÉRAIRE À LA COMPARER À FRANÇOISE SAGAN, AUTEURE DE BONJOUR TRISTESSE À SEULEMENT 18 ANS. MAIS SI SAGAN AIMAIT FILER À TOUTE VITESSE AU VOLANT DE COUPÉS SPORTIFS, CÉCILE COULON PRÉFÈRE, ELLE, S'ENIVRER À LA VITESSE D'UNE JOGGEUSE.

ON SE TROMPE SI ON VOUS DIT QUE VOTRE ROMAN LE CŒUR DU PÉLICAN A TOUTES LES ALLURES D'UNE CHARGE CONTRE LE SPORT DE HAUT NIVEAU ?

En fait, je dirais que c'est plutôt une charge contre le milieu du sport. Parce que le sport, pour moi, n'a rien d'un repoussoir. C'est quelque chose de sain, on y apprend, entre autres, à dépasser ses limites. Mais le milieu sportif réussit à transformer quelque chose de très sain en un milieu anxigène.

AVANT D'ÊTRE ROMANCIÈRE ET D'ÉCRIRE AUTOUR DU SPORT, ÊTES-VOUS AUSSI UNE PRATIQUE ANTI-ASSIDUE ?

J'ai longtemps été spectatrice et téléspectatrice du sport. Et puis mes parents m'ont entraînée sur des meetings d'athlétisme et ça m'a plu. Surtout, j'adorais observer les réactions des gens dans les tribunes. C'est ensuite que je me suis mise à la course à pied.

VOUS N'AVEZ QUAND MÊME RIEN DE FRANÇOISE SAGAN À QUI ON VOUS COMPARE SOUVENT ET QUI N'ÉTAIT PAS PRÉCISÉMENT UN MODÈLE SPORTIF...

Oui, il faut croire que c'est notre couleur de cheveux et notre jeune âge qui a incité les critiques à nous comparer. Mais je ne bois pas, je ne fume pas et je suis plutôt ascétique et sérieuse.

LA COURSE À PIED, C'EST UNE MÉTHODE POUR ÉCRIRE ?

Quand je cours, mes idées se mettent en place, tout s'imbrique et devient plus clair dans mon esprit. C'est comme ça qu'est née l'idée de mon roman Le Cœur du Pélican. J'avais envie de raconter l'histoire d'un de ces athlètes qui va très loin dans la performance, mais qui s'arrête au stade de l'ultime sélection avant un grand événement, sur une blessure.

EST-CE QUE VOTRE ROMAN AURAIT PU AVOIR COMME TOILE DE FOND, UNE PISCINE, LE MILIEU DE LA NATATION ?

Oui, parce qu'Anthime le personnage principal du Cœur du Pélican, c'est un peu cette jeunesse sportive qu'on

« PHELPS SERAIT TRÈS INTÉRESSANT AU NIVEAU DE LA DESCRIPTION DU CORPS. »

met sur un piédestal et qui ensuite s'écroule. C'est aussi ça le sport de haut niveau. Il glorifie la jeunesse, la module, la contraint mais pour en faire quoi après ?

EST-CE QUE PARMI LES SPORTIFS ACTUELS OU PASSÉS, CERTAINS SERAIENT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE UN SUJET DE ROMAN ?

J'ai beaucoup d'admiration pour l'athlète anglaise Paula Radcliffe. Bien sûr si je devais travailler sur son histoire, ce serait forcément romancé. Et puis, j'aime aussi Lance Armstrong. Je me dis que pour mettre en place un tel système de tricherie, il faut avoir un mental et une ambition qui écrasent tout.

ET PARMI LES NAGEURS ?

Phelps serait très intéressant au niveau de la description du corps. Comme pas mal de nageurs d'ailleurs...

RECUEILLI PAR FRÉDÉRIC DECOCK



LE CŒUR DU PÉLICAN
Cécile Coulon
Viviane Hamy
240 pages, 18 €

Courir toujours plus vite, plus loin, à en user son corps, sa jeunesse, ses rêves... Anthime est un gamin comme les autres jusqu'au jour où il se démarque par sa rapidité à la course et devient le Pélican, une sorte de mythe dans la région. Seulement la notoriété et le succès se fracassent quand ses tendons d'adolescent mal entraîné le trahissent en plein élan. Plus qu'un roman de sport, Le cœur du Pélican est d'abord un texte débordant de vie !

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.

unicef 
unissons-nous
pour les enfants

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