

Ligne D'eau

LE **GRATUIT**
DES PISCINES

MODE
DES MAILLOTS
ANTI-UV

FACE A FACE
ALAIN BERNARD
«ON PEUT TOUS SE
SURPRENDRE»

NAGER EN TOUTE SÉRÉNITÉ PENDANT SES RÈGLES

RENCONTRE
AMIR HADDAD
SEUL EN SCÈNE



ENQUÊTE
LE MONDE SPORTIF
EST-IL ÉCOLO ?



L'INVITÉ
MAXIME GROUSSET,
SPRINTEUR D'AVENIR



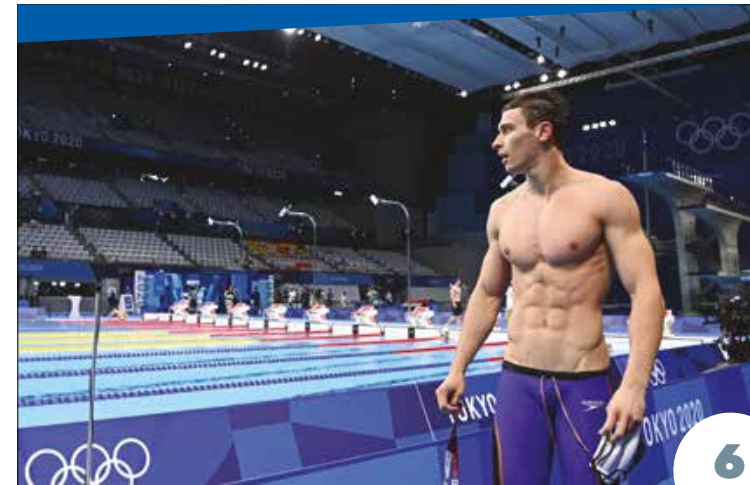
Découvrez Swimming Heroes l'app officielle



swimmingheroes
APP OFFICIELLE DE LA FFN



Partenaire Majeur



6

16



22



28

30



sommaire

PRINTEMPS-ÉTÉ 2022

6 L'INVITÉ

Maxime Grousset : « J'ai hâte de monter sur des podiums »

8 QUE SONT-ILS DEVENUS ?

Maxime Eouzan, le sport avant tout

10 ACTU

12 HISTOIRES D'EAU

Une photo, un horoscope aquatique et le tour est joué !

14 À LIRE & À ÉCOUTER

15 À TABLE

Taboulé de fruits à l'huile de noix et à la vanille

16 RENCONTRE

Amir Haddad : « Je répétais mon texte en nageant »

20 MODE

Nuvées : en pleine lumière, mais sans danger

22 LIFESTYLE

Maillots menstruels Célisette confortables et imperméables

26 SHOPPING

28 ENQUÊTE

Le monde sportif est-il écolo ?

30 FACE À FACE

Alain Bernard : « On peut tous se surprendre »

ÉDITO

Ligne d'eau

Ligne d'Eau n°27
(Printemps-été 2022)

Edité par Fédération Française de Natation.
104, Rue Martre
CS 70052 - 92583 Clichy cedex
Tél. : +33 (0)1.70.48.45.70
Fax : +33 (0)1.70.48.45.69
www.ffnatation.fr

Directeur de la publication
Gilles Sezionale

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

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

Ont collaboré à ce numéro
Sophie Greuil, Antoine Grynbaum, Christiane Guérin, Laurent Thuillier.

Maquette et réalisation
Sandra Vanelslande/Teebird Communication

Photographies
Agence KMSP/Adobe Stock

Couverture
Célisette

Impression
Teebird, 156 chaussée
Pierre Curie 59200 Tourcoing
Tél. : +33 (0)3.20.94.40.62

Régie publicitaire
Violette Scharz
(violette.scharz@ffnatation.fr)
Tél. : +33 (0)1.70.48.45.46
Horizons Natation,
104, Rue Martre,
CS 70052 - 92583 Clichy cedex



L'INNOVATION CONSTANTE

A l'heure de boucler ce numéro, force est de constater que la natation inspire, qu'elle stimule, motive et qu'elle est une constante source d'innovation. La marque de maillots mensuels Célisette, lancée en 2021 par Céline Samama, en est l'illustration parfaite (pages 22 à 25). Quelle femme n'a jamais été confrontée à ce dilemme : nager en dépit de sa période menstruelle ou annuler ? Aujourd'hui, la question ne se pose plus. En concevant des maillots imperméables et confortables, la fondatrice de Célisette a réussi le tour de force de rompre avec un tabou qui doit permettre à toutes les femmes de renouer sans obstacle et sans frein avec les plaisirs aquatiques. Et que dire également de l'innovation de la Mexicaine Claudia Galeana, aujourd'hui installée à Annecy, qui a récemment inauguré une gamme de maillots anti-UV pour les personnes qui, comme elle, craignent le soleil, mais refusent de renoncer aux joies de la baignade (page 20). Du caractère, de l'ambition et de la détermination, il en aura également fallu une bonne dose à Maxine Eouzan pour se réinventer comme journaliste après une victoire dans l'émission de télé-

réalité Koh-Lanta et une carrière de plongeuse de haut niveau au sein de l'équipe de France (page 8). Comment ne pas s'extasier aussi devant l'initiative du chanteur Amir Haddad ? Loin de se contenter d'arpenner les scènes de France et de Navarre, l'artiste a relevé le défi d'un seul en scène saluant la mémoire du nageur Alfred Nakache déporté avec toute sa famille à Auschwitz durant la Seconde Guerre mondiale (pages 16 à 19). Une œuvre que nous avons eu la chance de découvrir en avant-première et qui démontre la force d'inspiration de la natation. J'en terminerai avec l'enquête de ce numéro qui prouve, si besoin en était encore, qu'en dépit des critiques et des reproches le monde du sport, et celui de la natation en particulier, ne sont jamais avares d'innovation en matière d'environnement (pages 28-29). Preuve en est avec la traversée historique du Lac Titicaca réalisée en autonomie totale en novembre 2021 par Théo Curin et ses acolytes Malia Metella et Matthieu Witvoet.

Bonne lecture !

Gilles Sezionale
www.ffnatation.fr

swind™

Retrouvez
les articles indispensables
dans votre distributeur
#Swind



- ~ Bonnets de bain
- ~ Maillots de bain et boxers
- ~ Lunettes de natation
- ~ Autres accessoires

Rejoignez nous !



@topsecfrance



@Topsec Equipement

TOPSEC™

« J'AI HÂTE DE MONTER SUR DES PODIUMS »

NE VOUS FIEZ PAS À SON CALME NATUREL OU À LA DOUCEUR DE SA VOIX, MAXIME GROUSSET, 23 ANS, EST UNE BÊTE DE COMPÉTITION DOTÉE D'UNE REDOUTABLE POINTE DE VITESSE QUI LUI A PERMIS DE SE CLASSER QUATRIÈME DU 100 M AUX JEUX DE TOKYO. DANS DEUX ANS, À PARIS, LE NÉO-CALÉDONIEN SERA L'UNE DES CHANCES DE MÉDAILLE DE LA NATATION FRANÇAISE, LE TRAIT D'UNION ENTRE LA GÉNÉRATION DORÉE DES ANNÉES 2004-2016 ET CELLE QUI CÉLÉBRERA LE RETOUR DES JEUX DANS LA VILLE LUMIÈRE.

QU'EST-CE QUE ÇA FAIT DE DISPUTER UNE FINALE OLYMPIQUE ?

C'est énorme ! Finir quatrième du 100 m des Jeux de Tokyo, c'est quelque chose d'hyper gratifiant. J'ai été super fier de réaliser cette performance.

AS-TU IMMÉDIATEMENT PRIS LA MESURE DE CE QUE TU VENAIS D'ACCOMPLIR ?

Non, pas vraiment ! En touchant le mur en finale des Jeux, je me suis d'abord dit : « Oh non, je suis quatrième ».

IL Y AVAIT DONC DE LA FRUSTRATION.

Oui, forcément, mais en même temps, j'ai le sentiment qu'il me manquait un petit quelque chose pour monter sur le podium. Quelque part cela m'a donné la rage d'aller plus loin pour effacer ce petit truc qui m'a titillé après la course.

DE QUELLE MANIÈRE COMPTES-TU L'EFFACER ?

Ma progression tient dans la somme d'une multitude de détails : l'hygiène de vie, la récupération, le sommeil, la musculation, la rigueur à l'entraînement et la gestion des émotions. L'ambition, c'est de ne rien laisser au hasard, d'arriver à maîtriser toutes ces facettes pour combler mes lacunes et arriver à Paris en 2024 dans les meilleures conditions.

QUELLES SERONT TES AMBITIONS À PARIS ?

L'étape d'après, c'est la médaille olympique, voir le titre !

DEUX ANNÉES NOUS SÉPARENT DES JEUX DE PARIS. CE DÉLAI TE PARAÎT-IL SUFFISANT ?

Ça ne sert à rien d'y penser. J'ai des lacunes à corriger et des compétitions à disputer. Les Jeux de Paris se tiendront en 2024. Je vais m'adapter pour être à la hauteur du rendez-vous le moment venu.

LE FAIT D'AVOIR BATTU FLORENT MANAUDOU EN FINALE DU 50 M NAGE LIBRE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CHARTRES (15-20 JUIN 2021) A-T-IL CONSTITUÉ UN DÉCLIC ?

Le dé clic, je l'ai eu avant...

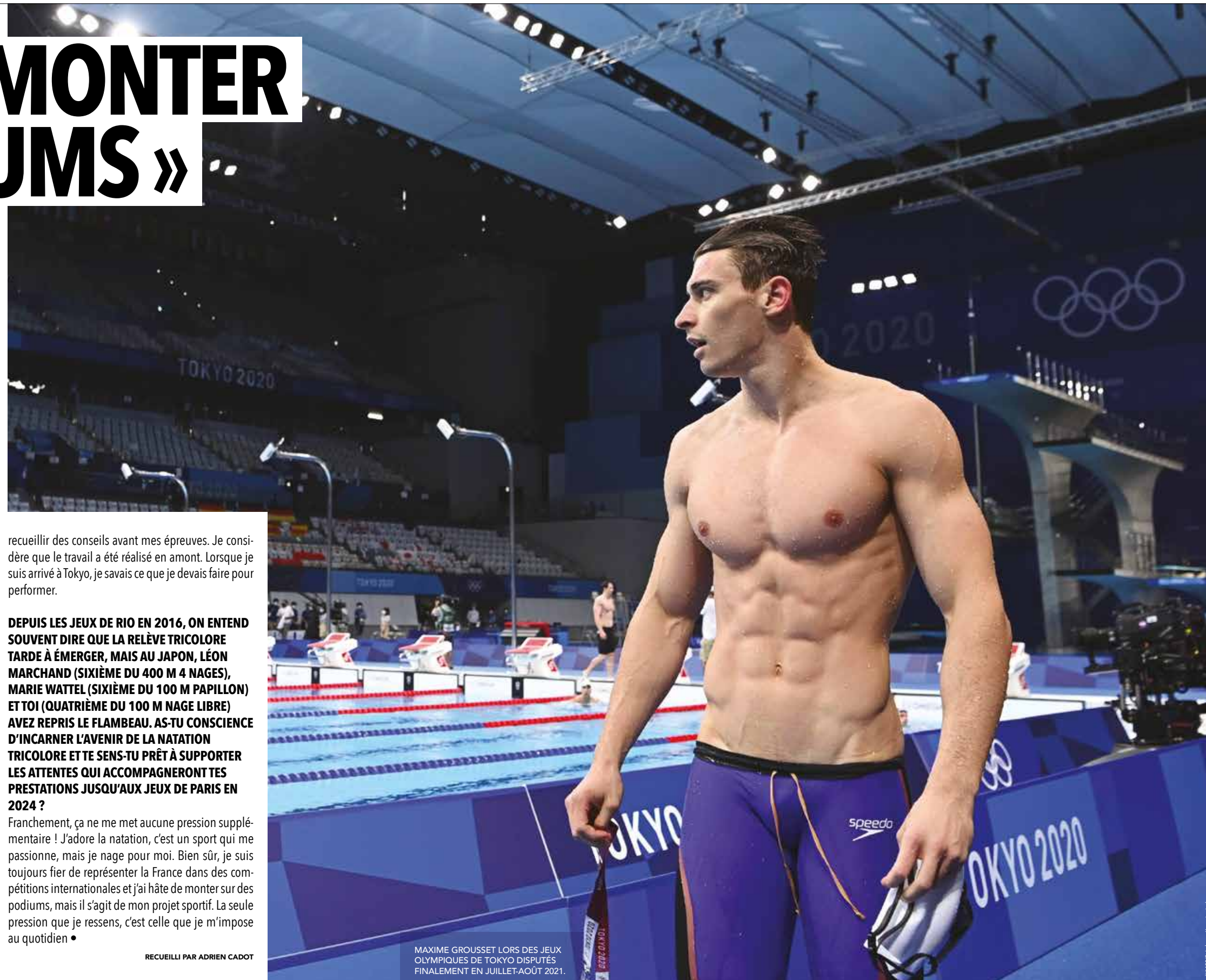
QUAND ?

Je crois que ça s'est joué lors des championnats d'Europe de Budapest (mai 2021). Après, c'est sûr que battre Florent à Chartres m'a

mis en confiance pour les Jeux olympiques de Tokyo. D'abord parce que c'était un objectif personnel et ensuite parce que cela a validé le travail accompli tout au long de la saison.

A PROPOS DE FLORENT (MANAUDOU), QUEL CAPITAINE A-T-IL ÉTÉ PENDANT LES JEUX NIPPONS ?

Il a incontestablement réussi à mettre tout le monde à l'aise, notamment les jeunes, comme moi, qui découvraient l'environnement olympique. Nous avons beaucoup échangé tout au long de la compétition et cela a eu des effets bénéfiques sur l'ensemble du groupe. Après, et à titre personnel, je ne ressens pas le besoin d'aller chercher des informations ou de



recueillir des conseils avant mes épreuves. Je considère que le travail a été réalisé en amont. Lorsque je suis arrivé à Tokyo, je savais ce que je devais faire pour performer.

DEPUIS LES JEUX DE RIO EN 2016, ON ENTEND SOUVENT DIRE QUE LA RELÈVE TRICOLEURE TARDE À ÉMERGER, MAIS AU JAPON, LÉON MARCHAND (SIXIÈME DU 400 M 4 NAGES), MARIE WATTEL (SIXIÈME DU 100 M PAPILLON) ET TOI (QUATRIÈME DU 100 M NAGE LIBRE) AVEZ REPRIS LE FLAMBEAU. AS-TU CONSCIENCE D'INCARNER L'AVENIR DE LA NATATION TRICOLEURE ET TE SENS-TU PRÊT À SUPPORTER LES ATTENTES QUI ACCOMPAGNERONT TES PRESTATIONS JUSQU'AUX JEUX DE PARIS EN 2024 ?

Franchement, ça ne me met aucune pression supplémentaire ! J'adore la natation, c'est un sport qui me passionne, mais je nage pour moi. Bien sûr, je suis toujours fier de représenter la France dans des compétitions internationales et j'ai hâte de monter sur des podiums, mais il s'agit de mon projet sportif. La seule pression que je ressens, c'est celle que je m'impose au quotidien •

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT

MAXIME GROUSSET LORS DES JEUX OLYMPIQUES DE TOKYO DISPUTÉS FINALEMENT EN JUILLET-AOÛT 2021.

MAXINE EOUZAN, LE SPORT AVANTTOUT

À SEULEMENT 26 ANS, MAXINE EOUZAN A DÉJÀ VÉCU PLUSIEURS VIES. GYMNASTE, PLONGEUSE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE, JOURNALISTE ET AVENTURIÈRE DE KOH-LANTA, LA JEUNE FEMME MET AUJOURD'HUI SA NOTORIÉTÉ AU SERVICE DU SPORT.

L'adaptation. Voilà sans doute le mot qui la définit le mieux. Maxine Eouzan a tout d'un caméléon capable de s'adapter à n'importe quelle situation, et pas forcément les plus simples, comme celle de sa reconversion sportive. « Dans le milieu du plongeon on m'a toujours dit qu'il était important d'anticiper mon après-carrière », témoigne-t-elle. « Mes parents ont également été vigilants parce qu'ils savaient que je ne pourrais pas plonger éternellement. Mon après-carrière s'est déroulée idéalement. J'étais à Sport-Com à l'INSEP (formation aux métiers du journalisme, ndlr) pendant ma carrière. Lorsque j'ai arrêté, ils m'ont laissée achever mon cursus. Tout s'est très bien enchaîné. Je n'ai pas connu cette « petite mort » dont on parle souvent. »

Elle embraille dès 2019 sur le journalisme et devient l'animatrice de l'émission hebdomadaire « Génération jeunes » sur la chaîne Sport en France. Reste que sa soif de défi la conduit à candidater pour l'émission culte Koh-Lanta, qu'elle remporte. « Quand je suis partie sur l'île, je me suis dit que j'avais connu le sport de haut niveau pendant onze ans et que ce n'est pas Koh-Lanta qui allait me faire pleurer », confie-t-elle. « Je savais que ce serait dur, mais je n'ai jamais cessé de me rappeler ce que j'avais vécu avant. Je me disais que ça ne pourrait jamais être pire. Koh-Lanta, c'était dur, mais mentalement j'étais prête. Le plongeon de haut niveau

« KOH-LANTA, C'ÉTAIT DUR, MAIS MENTALEMENT J'ÉTAIS PRÊTE. »

m'a appris à m'adapter plus facilement à différents environnements. » A son retour, les propositions affluent. Elle devient notamment marraine de la Nuit de l'Eau (événement caritatif organisé par la Fédération Française de Natation et l'UNICEF) et ambassadrice de l'application officielle de la FFN Swimming Heroes. « Ces collaborations sont naturelles car j'ai été licenciée à la FFN pendant de nombreuses années. C'est une institution qui m'a beaucoup apporté, c'est normal que je puisse les aider à ma façon. » Après avoir raté les Jeux de Rio en 2016 en raison

de blessures à répétition, son regard est désormais tourné vers ceux de Paris de 2024. « Je ne sais pas ce que j'y ferais précisément, mais je sais que j'y serai », assure-t-elle. « Je n'ai jamais été aux JO alors c'est une occasion rêvée. J'ai déjà vécu quelques événements en France et l'ambiance était folle. Je pense qu'on n'imagine pas à quel point ça va être fort. En termes d'infrastructures cela va permettre à la France de progresser dans de nombreuses disciplines. Le plongeon va enfin disposer d'une vraie piscine avec des tremplins et des plateformes aux normes. En plus, j'aurais plein d'amis qui participeront à cette édition olympique. » •

JONATHAN COHEN



(Thomas Symonds)

ÉTAPES LABELLISÉES EDF AQUA CHALLENGE			
MARTINIQUE 21 & 22 MAI	CANNES 4 & 5 JUIN	BORDEAUX 5 JUIN	MARTIGUES 19 JUIN
MARSEILLE 23 AU 26 JUIN	VERDON 1 & 2 JUILLET	QUIBERON 9 & 10 JUILLET	VICHY 22 & 23 JUILLET
ANNECY 15 AOÛT	SIX-FOURS 3 & 4 SEPTEMBRE	PARIS 10 & 11 SEPTEMBRE	NICE 17 & 18 SEPTEMBRE
FRONTIGNAN 22 MAI	FIUMORBU 2 & 3 JUILLET	MÂCON 9 & 10 JUILLET	AJACCIO 24 JUILLET
DENAIN 3 SEPTEMBRE	VALRAS 11 SEPTEMBRE	ST JEAN-DE-MONTS 24 & 25 SEPTEMBRE	

Création graphique © illustro.sport



THEO CURIN A L'ASSAUT DE LA SANTA-FE-CORONDA

Quelques mois après avoir traversé le Lac Titicaca en totale autonomie aux côtés de la vice-championne olympique Malia Metella et de l'éco-aventurier Matthieu Witvoet, Théo Curin participera en novembre 2022 à la Santa Fe-Coronda, célèbre course de nage en eau libre en Argentine. Il sera le premier athlète handisport à s'aligner sur ce marathon aquatique de 57 km. « *Après la traversée du lac Titicaca, je ne voulais plus entendre parler de défi* », livre Théo Curin. « *Mais très rapidement mon esprit de compétition a repris le dessus. J'avais entendu parler de cette course incroyable à laquelle Stéphane Lecat, qui m'a accompagné sur ma préparation au défi Titicaca, a participé huit fois. Quand j'ai su qu'à ce jour, aucun athlète handisport n'y avait participé, j'ai foncé* ». Cette course d'endurance réunit chaque année dans le fleuve Coronda, les meilleurs nageurs internationaux en eau libre. Très célèbre en Amérique latine, ce marathon aquatique est aussi une des courses de nage en eau libre les plus exigeantes de la planète avec des conditions très difficiles : eau boueuse réduisant la visibilité, température élevée de l'eau (entre 26 et 29 degrés) entraînant un risque de déshydratation, courants forts perturbant les trajectoires, sans parler de la présence de méduses ou encore de piranhas et autres caïmans.

ALAIN BERNARD DÉMASQUÉ

Un an et demi après la diffusion de sa deuxième saison, l'émission « Mask Singer » a fait son grand retour au mois de mars sur TF1. Au casting, une douzaine de célébrités cachées sous les costumes de la banane, du caméléon, du cochon, de la tigresse, du cosmonaute, du papillon, du cerf, du crocodile, de l'arbre, du poisson corail ou encore du Bernard-l'ermite. Lors de la première émission, tous ont pu réaliser une prestation sur scène sauf un candidat qui s'est blessé juste avant de rentrer sur scène. En ballottage face aux personnages de la banane et du caméléon, le Bernard-l'ermite a été le premier à devoir quitter le jeu. Après son interprétation de Dis-moi des BB Brunes, la célébrité cachée dans le costume du crustacé a été identifiée par les enquêteurs Kev Adams, Alessandra Sublet, Anggun et Jarry comme pouvant être Passe-Partout de « Fort Boyard » ou le judoka Teddy Riner. Quant à Camille Combal, il avait misé sur le nom de l'ancien Premier ministre Jean-Pierre Raffarin. C'était en fait Alain Bernard, ancien champion olympique et multiple médaillé en natation aujourd'hui âgé de 39 ans.

LANCEMENT DE LA FFNATATION TV

La Fédération Française de Natation et son partenaire Sportall ont inauguré en début d'année la FFN Natation TV, une nouvelle plateforme vidéo 100% natation pour suivre les événements fédéraux en direct et en replay ainsi que des vidéos et reportages inédits sur les cinq disciplines olympiques (natation course, natation artistique, eau libre, water-polo et plongeon). Avec ce lancement, la FFN et Sportall renforcent leur partenariat initié en 2020 en le prolongeant jusqu'en 2024. Inscription gratuite sur ffnatation.tv ou via l'application mobile Sportall.



JACQUES TUSET REJOUÉ L'ÉVASION DU COMTE DE MONTE-CRISTO

À 58 ans, le nageur de longue distance Jacques Tuset, qui recense plus de 400 traversées à son actif, a réalisé un défi ô combien romanesque le 26 février. Près de 193 ans après Edmond Dantès, l'illustre héros du Comte de Monte-Cristo (Alexandre Dumas), Jacques Tuset s'est « évadé » du château d'If (Marseille) à 20h47 avant de rallier l'île de Tiboulon (7,7 km) dans une eau à 13,2°C en 2h27. « *Je voulais relever un défi qui n'avait jamais été fait* », a confié l'aventurier à son arrivée. « *C'est évidemment beaucoup d'émotions, d'autant que c'était ma vingtième évasion. Elle fut la plus belle et sans conteste la plus relevée* ». Comme lors de chacun de ses défis, Jacques Tuset a nagé pour récolter des fonds pour l'association France Choroidéremie qui tente de faire avancer la recherche sur cette maladie génétique rare.



FESTIVAL DE LA PHOTOGRAPHIE SPORTIVE

Du 4 juin au 25 septembre, la commune de Loire-Authion accueillera le festival de la photographie sportive « 1000e de secondes ». L'occasion de mettre en lumière cette branche particulière du photojournalisme qui relève le plus souvent de l'illustration de presse mais n'en demeure pas moins une profession artistique à part entière. Ce Festival a pour vocation de mettre le focus sur le sport de haut niveau à travers les yeux de reporters-photographes professionnels internationaux qui présenteront des images à la fois spectaculaires, inédites, emblématiques ou artistiques, de sports connus ou méconnus, prises lors de grandes manifestations sportives nationales ou internationales. Une exposition de photos entièrement en extérieur et en parcours libre, au travers d'une scénographie pensée pour sublimer à leur juste valeur des clichés présentés sous forme de tirages de qualité et dans des formats variés. Parmi les photographes sélectionnés, on notera la présence de Stéphane Kempinaire (Agence KMSP) qui collabore avec la Fédération Française de Natation depuis 2006.

Plus d'infos sur le site de l'événement :
www.1000emedesecondes.com.

LA NATATION EN PODCAST

La natation ne se résume pas seulement aux lignes d'eau qui délimitent les couloirs d'un bassin. Ce serait trop réducteur. Elle regorge également d'acteurs et de personnages haut en couleur, d'histoires et d'anecdotes, de rencontres improbables ou inattendues et d'initiatives personnelles ou collectives. Sans ignorer complètement la performance de haut niveau et les résultats emblématiques des cinq disciplines fédérales, le podcast *Entre les lignes* ambitionne de s'attarder sur les facettes moins connues de la communauté aquatique tricolore pour mieux révéler l'envers du décor.

Retrouvez tous les podcasts
***Entre les lignes* sur Spotify, Deezer, YouTube, Amazon Music**
Ainsi que sur le site de la FFN :
www.ffnatation.fr.

AURELIE MULLER EN RECONQUÊTE

En l'espace de deux victoires, Aurélie Muller, 31 ans, s'est rappelée au souvenir de l'eau libre tricolore. Victorieuse du 5 km indoor à Sarcelles, fin janvier, puis du 10 km de la Coupe de France disputée en Martinique mi-février, la Mosellane s'est d'ores et déjà qualifiée pour les Mondiaux de Budapest (18 juin-3 juillet), où elle espère renouer avec le fil de son histoire après une parenthèse de deux ans à Nice.

« *J'ai conscience d'être plus proche de la fin de ma carrière que du début* », nous a-t-elle confié. « *J'espère que les Jeux de Paris seront une libération. Aujourd'hui, c'est clairement ce qui me donne envie de retrouver mon meilleur niveau en eau libre. Je ne peux pas imaginer clore ma carrière sans une médaille olympique. Mais bon, dans le haut niveau, on ne sait jamais. Si ça ne se passe pas comme prévu, je pourrais au moins écrire un livre (rires)...* ».

LA PHOTO



ALORS BIEN SÛR CETTE PISCINE GRECQUE ET SES VOISINES N'ONT RIEN D'OLYMPIQUE NI DE RÉELLEMENT SPORTIF, MAIS RIEN QUE POUR LE PANORAMA QU'OFFRENT LES ÎLES SANTORIN, ELLES VALENT LE COUP D'ŒIL ET - POUR LES PLUS CHANCEUX - LE DÉTOUR.

L'HOROSCOPE AQUATIQUE

♏ SCORPION

Du 23 octobre au 22 novembre
Amour : Le train-train quotidien vous fatigue et vous essayez de séduire votre partenaire comme au premier jour de votre rencontre. Vous retrouvez même les petits papillons dans le ventre. Une harmonie retrouvée.
Carrière : Tout le monde sait que vous êtes talentueux. D'ailleurs, personne ne se prive pour vous le dire. Mais alors quel caractère de cochon vous avez !
Natation : C'est plutôt laborieux, pas toujours très beau à voir, mais vous remplissez vos objectifs. Et comme dirait l'autre, « le plus important, c'est les trois points. »

♊ SAGITTAIRE

Du 23 novembre au 21 décembre
Amour : Vous êtes un éléphant dans une boutique de porcelaine : d'une indécatesse rare ! Plus vous parlez et plus vous vous enfoncez.
Carrière : Vous avez de l'ambition, mais vous fuyez les responsabilités. Une contradiction qui vous empêche d'avancer sereinement dans vos projets.
Natation : Visiblement vous ne venez pas à la piscine pour rigoler. Votre devise du moment : « Je suis venu, j'ai vu, j'ai sprinté. »

♏ CAPRICORNE

Du 22 décembre au 20 janvier
Amour : Vous êtes au travail de 8h à 20h et au bar de 20h à 2h. Tout le monde sera d'accord pour dire que ce n'est pas la meilleure solution pour entretenir la flamme dans un couple.
Carrière : Vous êtes conviés à toutes les réunions. Et pour cause, vous rassurez vos collègues par votre simple présence. Quel charisme !
Natation : Tout le monde a vu clair dans votre jeu. C'est très bien de se rendre régulièrement à la piscine, mais c'est mieux d'y aller pour nager réellement.

♊ VERSEAU

Du 21 janvier au 18 février
Amour : « Paroles, Paroles et Paroles ! » Votre partenaire enchaîne les reproches à votre égard et vous lui promettez que tout cela va changer. Foutaise !
Carrière : On vous parle d'un sujet et vous en abordez un autre. C'est très bien d'avoir des idées, mais vous avez tendance à vous éparpiller.
Natation : Vous avez déjà essayé de lancer une brique dans l'eau ? C'est un peu l'impression qu'ont les gens en vous voyant plonger.

♋ POISSONS

Du 19 février au 20 mars
Amour : Vous n'avez confiance ni en vous ni en votre moitié. Difficile d'avancer paisiblement dans ces conditions.
Carrière : Vos collègues vous adore. Votre patron un peu moins. A vous de voir ce que vous préférez.
Natation : Un jour, Florent Manaudou a dit : « J'ai un peu plus de masse grasse et je flotte plus facilement. » C'est également votre cas.

♈ BÉLIER

Du 21 mars au 20 avril
Amour : Un conseil : réfrérez vos ardeurs ! Vous êtes séduisant(e)s, ce n'est pas la question, mais vous en faites un peu trop et ça peut faire fuir vos futures conquêtes.
Carrière : Vous fourmillez d'idées mais vous tentez de les imposer sans aucune discussion. Attention, votre impulsivité pourrait vous jouer des tours.
Natation : S'il y a bien un endroit où votre énergie débordante n'est pas mal vue, c'est à la piscine. Vous êtes un véritable hors-bord qui enchaîne les longueurs sans se poser de questions.

♉ TAUREAU

Du 21 avril au 21 mai
Amour : « Ils se marièrent, vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants ». Il n'y a rien à dire, votre vie sentimentale est digne des plus beaux contes de fées.
Carrière : Vous venez d'atteindre le 9772ème niveau de Candy Crush ! Quel talent ! Vous venez également d'accumuler 9772 mails non traités. Réveillez-vous !
Natation : Ces muscles, cette grâce, cette technique. C'est vous Poséidon ?

♊ GÉMEAUX

Du 22 mai au 21 juin
Amour : « Allo chéri, je prends deux baguettes ? Comme d'habitude ! » La routine vous plait, cela vous rassure. Tant que vous avez le sourire, votre partenaire ne pourra rien vous reprocher.
Carrière : À l'école, vous deviez être assis au premier rang à approuver chaque mot de votre professeur et à réprimander les éléments perturbateurs. Un vrai fayot !
Natation : Personne ne sait pourquoi vous mettez autant de coeur à l'ouvrage, mais une chose est certaine : c'est beau à voir !

♋ CANCER

Du 22 juin au 22 juillet
Amour : Vous enchaînez les rencards comme un DRH enchaînerait les entretiens d'embauche. Résultat : vous ne savez plus où donner de la tête et votre indécision pourrait faire fuir l'ensemble de vos prétendant(e)s.
Carrière : Bon clairement, la fin du télétravail a été très difficile à digérer. Vos collègues ont d'ailleurs l'impression que vous continuez à travailler en pyjama et charentaises. Il serait temps de vous réveiller un peu.
Natation : Au bout de 50 m vous êtes essouffés comme si vous veniez de boucler la traversée de la Manche. Soyez raisonnable, optez pour le spa.

♌ LION

Du 23 juillet au 23 août
Amour : Vous attirez tous les regards. C'est bien simple, vous êtes John Travolta dans Pulp Fiction.
Carrière : On vous confie de nombreuses responsabilités et vous franchissez les obstacles avec une facilité déconcertante. A tel point que vous vous imaginez déjà calife à la place du calife. Gare à l'excès de confiance.
Natation : À chaque fois que vous voulez vous rendre à la piscine, elle est fermée pour vidange. Ce n'est vraiment pas de chance !

♍ VIERGE

Du 24 août au 22 septembre
Amour : Vous êtes têtue comme une mule ! Vous campez sur vos positions et si vous ne changez pas, vous campez bientôt chez des amis.
Carrière : Vous êtes au centre de nombreux dossiers et vos collègues essaient de semer la zizanie dans votre esprit. Gardez la tête froide.
Natation : Ce n'est pas bien de prendre l'excuse de la non-validité de votre passe vaccinale pour échapper aux séances de natation avec vos amis.

♎ BALANCE

Du 23 septembre au 22 octobre
Amour : Votre partenaire ne pourra pas vous reprocher votre romantisme. Cadeaux, petites attentions, vous êtes au petit soin pour votre moitié. « C'est tellement simple, l'amour. »
Carrière : Vous enchaînez les trophées d'employé du mois comme Nadal empile les Grands Chelems. Vous êtes d'ailleurs le grand favori pour remporter « L'ordi d'or 2022 ».
Natation : Vous avez visiblement réalisé que les Jeux olympiques de Paris 2024 approchaient à grand pas. Et vous ne les manquez pour rien au monde !

Célisette

Maillots de bain menstruels

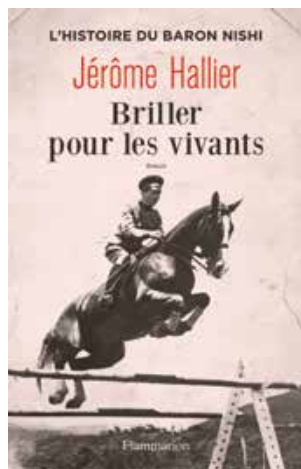


Libre de se baigner pendant vos règles

Maillots de bain menstruels

Développés avec des médecins, les maillots de bain menstruels Célisette vous apportent liberté et sécurité. Son système absorbant unique, Gyncare®, est ultra-absorbant et entièrement imperméable. Baignades et sorties de l'eau en toute sérénité.

Disponibles sur www.celisette.fr



BRILLER POUR LES VIVANTS

Jérôme Hallier
Editions Flammarion
272 pages, 18€

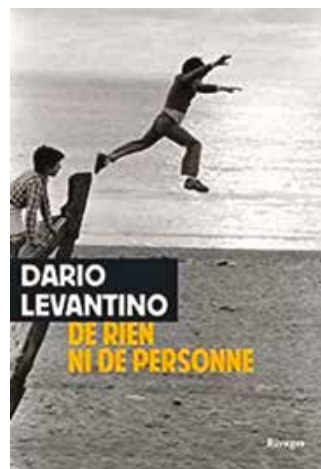
Voici l'histoire vraie du Japonais Takeichi Nishi, dit le baron Nishi, né au début du XXe siècle. Champion d'équitation aux Jeux de 1932, sa trajectoire fantasque et sa fin tragique à Iwo Jima est le symbole d'un siècle tourmenté.



LE TRIPLE CHAMPION DEVOILE SES SECRETS

Gabriel Garcia Marquez
Editions Gallimard
192 pages, 17,90€

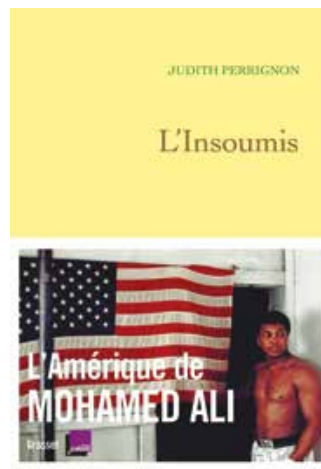
Icône du cyclisme colombien, Ramon Hoyos a suscité la curiosité et l'admiration de Gabriel Garcia Marquez qui après une série d'articles pour le compte du journal El Espectador lui consacre un livre captivant.



DE RIEN NI DE PERSONNE

Dario Levantino
Editions Rivages
157 pages, 19€

Ce récit initiatique est illuminé par la présence de Rosario, 15 ans, et la ville de Palerme. Dans cet âge entre deux vies, le jeune homme découvre l'amour, le football, son don pour la poésie et les mensonges de son père.



L'INSOUMIS

Judith Perrignon
Editions Grasset
336 pages, 20,90€

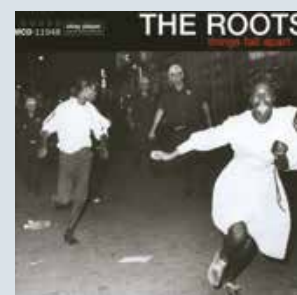
Dans cette « Grande Traversée » littéraire, l'autrice mêle des témoignages puissants tout droit sortis d'une époque folle et dangereuse pour rendre hommage aux plus mémorables combats de la légende Mohamed Ali.

À ÉCOUTER



NEIL YOUNG & CRAZY HORSE BARN

Neil Young et ses comparses Billy Talbot, Ralph Molina et Nils Lofgren ont enregistré dix nouvelles chansons dans une vieille grange. Des pièces brutes habitées par l'esprit du rock'n'roll et celui de la poésie.



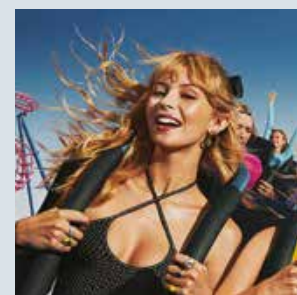
THE ROOTS THINGS FALL APART

Salué à la quasi-unanimité pour ses rythmes imparables comme pour sa qualité sonore, l'album des Américains de The Roots est selon certains « le premier chef d'œuvre mélancolique de l'histoire du rap ».



ALICIA KEYS KEYS

Dans ce double album, l'interprète de « Girl on Fire » décline chaque chanson en deux versions : une première « Originals », dans la lignée de ses précédentes œuvres, et une seconde « Unlocked », plus audacieuse.



ANGELE NONANTE-CINQ

Dans ce second opus, jeune Belge Angèle renoue avec la recette qui lui a permis de cartonner avec son premier album multi-primé, sa façon très personnelle de chanter ainsi que des trames électro-pop dansantes.

TABOULÉ DE FRUITS À L'HUILE DE NOIX ET À LA VANILLE



- Quantité :** 4 personnes
Difficulté : facile
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 12-15 minutes
- Ingrédients**
- 80 g de semoule semi-complète
 - 150 à 200 g de fraises
 - 1 concombre
 - 150 g de pomme (Pink lady, Golden du Limousin, Braeburn)
 - 4 noix
 - ¼ de cuillère à café d'extrait de vanille
 - 2 cuillères à soupe de sucre de canne

RECETTE
 Cuire la semoule en ajoutant la vanille et le sucre dans l'eau de cuisson. Tailler les fruits en petits cubes. Lorsque la semoule est tiède, mélanger les cubes de fruits. Laisser refroidir au réfrigérateur, en couvrant. Au moment de servir, concasser les noix, verser deux généreuses cuillères à soupe d'huile de noix sur le taboulé et mélanger. Décorer avec les noix concassées.

COMMENT S'ALIMENTER LORSQU'ON FAIT DU SPORT EN SOIRÉE ?
 Vous faites partie de ceux qui préfèrent l'effort physique le soir ou vos obligations professionnelles ne vous offrent que cette possibilité, et vous prenez alors l'option de manger avant de partir vous entraîner. Essayer de prendre votre repas au moins une heure à une heure et demi avant l'entraînement et adaptez les quantités de vos plats. Les lourdeurs digestives sont perturbantes pour l'activité musculaire. Les plats consommés se veulent sans graisses cuites, en limitant les crudités.

Source : Menus & Recettes pour le sportif, de Marie-Pierre Oliéri et Stéphane Cascua (Editions Amphora).

« JE RÉPÉTAIS MON TEXTE EN NAGEANT »

CHANTEUR À SUCCÈS, AMIR HADDAD A ACCEPTÉ D'ENDOSSER LE COSTUME D'ACTEUR POUR INCARNER LE « NAGEUR D'AUSCHWITZ » ALFRED NAKACHE, AU THÉÂTRE EDOUARD VII DEPUIS LE 26 AVRIL, DANS UN SEUL EN SCÈNE BLUFFANT ET BOULEVERSANT INTITULÉ « SÉLECTIONNÉ ». L'ESPACE D'UNE HEURE ET DEMIE, IL RETRACE LE PARCOURS EXTRAORDINAIRE DE CET HOMME QUE RIEN NE PRÉDESTINAIT À DEVENIR CHAMPION DE FRANCE ET RECORDMAN DU MONDE ET D'EUROPE. UNE MANIÈRE DE LUI RENDRE HOMMAGE ET DE POPULARISER CE DESTIN HORS DU COMMUN ENCORE TROP MÉCONNU DU GRAND PUBLIC. UNE VÉRITABLE LEÇON DE VIE, DE FORCE MENTALE, DE RÉSILIENCE ET D'ABNÉGATION.

COMMENT EST NÉE CETTE AVENTURE ?

C'est une aventure qui m'est tombée dessus de manière totalement inattendue. Jusqu'en 2016, je ne connaissais pas Alfred Nakache. Pour le tournage du clip de ma chanson « J'ai cherché », celle qui a lancé ma carrière, j'ai été convoqué dans une piscine à Belleville, qui portait ce nom. C'est un nom de famille que je connaissais parce qu'il y a pas mal de gens du métier qui s'appellent Nakache. J'ai été curieux de connaître le rapport avec le sport et qui était cet Alfred Nakache qui avait donné son nom à une piscine parisienne. Je me suis alors renseigné et j'ai très vite compris qu'il s'agissait d'un immense champion de natation et d'une grande figure de l'histoire de »

« UN IMMENSE CHAMPION DE NATATION ET UNE GRANDE FIGURE DE L'HISTOIRE DE NOTRE PAYS. »





notre pays. Ma première pensée a été de me dire que son destin n'était pas assez connu du grand public, ce qui m'avait troublé.

QUELLE A ÉTÉ VOTRE RÉACTION LORSQU'ON VOUS A PROPOSÉ DE L'INCARNER AU THÉÂTRE ?

Quelques années plus tard, Steve Suissa, le metteur en scène de la pièce, m'a appelé pour me proposer ce projet. J'ai d'abord été surpris par cet appel. Il a mis l'accent sur mon côté sportif en me disant qu'il avait suivi mes différents triathlons, puis il m'a soumis son idée. J'ai été extrêmement touché qu'il pense à moi et très vite conquis par ce projet. La pandémie de Covid est ensuite passée par là et Steve m'a rappelé pour me dire qu'il s'agirait d'un seul en scène. Je n'avais aucune conscience de ce que représentait un monologue. J'ai même pensé qu'il s'agirait de me mettre sur un podium, tel un politicien, pour réciter mon texte (sourire)...

FINALEMENT, C'EST BIEN PLUS QUE ÇA PUISQUE VOUS VOUS TRANSFORMEZ PENDANT UNE HEURE ET DEMIE EN ALFRED NAKACHE.

Steve m'a envoyé le texte par mail et en le lisant je me suis pris une véritable claque. Je l'ai immédiatement rappelé pour lui demander des précisions sur la suite du planning et lui dire que j'étais prêt à me mettre au travail. Au-delà de l'apprentissage du texte, j'ai évidemment pris des cours de jeu en répétant des centaines de fois et j'ai également été nager.

POURQUOI AVOIR VOULU VOUS METTRE À L'EAU ?

C'est ma première expérience d'acteur. Je voulais mettre toutes les chances de mon côté pour relever ce défi. Je ne me suis donc pas contenté d'apprendre le texte, de le répéter et de travailler ma présence scénique. J'ai voulu connaître les sensations que pouvait ressentir Alfred, me rapprocher de ses convictions lorsqu'il évoquait son rapport à l'eau puisqu'il s'agissait d'un élément central de sa vie. Je souhaitais également travailler ma posture pour me présenter sur scène comme un véritable nageur. Pour tout vous dire, il m'est parfois même arrivé de répéter mon texte en nageant. C'est là que je me suis senti le plus proche du personnage.

VOUS AVEZ NOTAMMENT PRIS DES COURS DE BRASSE-PAPILLON, LA SPÉCIALITÉ D'ALFRED NAKACHE.

Ça me tenait vraiment à cœur. Je savais que le défi était immense et que je pouvais me sentir rassuré si je mettais tout en place pour me rapprocher au maximum d'Alfred et de son histoire. Je devais maîtriser tout cela sur le bout des doigts pour pouvoir me transformer véritablement et incarner son personnage. Quand je suis chanteur, je suis juste Amir. Certes, je suis sur scène avec du public qui me regarde, mais je ne joue pas de rôle. Cette fois, j'ai véritablement dû me métamorphoser.

AVEZ-VOUS VÉRITABLEMENT L'IMPRESSION D'ÊTRE ALFRED NAKACHE UNE FOIS SUR SCÈNE ?

Plus ça va et plus je sens que c'est ce qui m'arrive effectivement. C'est assez bouleversant pour tout vous dire. C'est un nouvel exercice pour moi et je suis extrêmement touché, ému, passionné de vivre des moments scéniques d'une telle intensité. Je suis sur

scène depuis quelques années maintenant et je pensais que ça n'avait plus de secret pour moi, mais avec ce rôle, je redécouvre cette discipline.

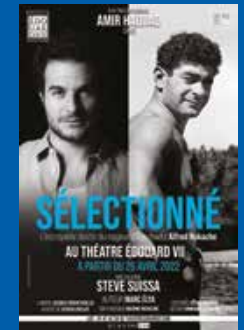
QUEL ÉTAIT VOTRE RAPPORT À LA NATATION AVANT CETTE PIÈCE ?

J'ai toujours eu une profonde affection pour cette discipline. J'ai pris part à de nombreux triathlons et la natation est ma partie préférée. J'évolue dans un environnement mouvementé. Ma vie est rythmée par les déplacements et les nombreux projets que je mène de front. Que ce soit dans ma vie professionnelle ou personnelle, j'ai beaucoup d'activités. Quand je rentre dans un bassin et que je m'oublie et m'abandonne durant une séance de natation, j'arrive à faire le tri, le vide et à me sentir très éloigné des agitations du quotidien, comme dans une bulle.

L'HISTOIRE D'ALFRED NAKACHE EST ENCORE TROP MÉCONNUE ALORS QU'IL Y A EU DE NOMBREUX DOCUMENTAIRES, EXPOSITIONS OU LIVRES À SON SUJET. AVEZ-VOUS CONSCIENCE QU'EN TOUCHANT DAVANTAGE LE GRAND PUBLIC DE PAR VOTRE STATUT, VOUS POUVEZ DONNER UNE AUTRE DIMENSION AU DESTIN DE CET HOMME D'EXCEPTION ?

Je l'espère en tous cas ! J'y ai pensé récemment et je me suis dit que son destin continuera à être raconté dans des livres ou des documentaires, mais que nous avons la chance de pratiquer le spectacle vivant. Cela permet de lui rendre hommage en essayant de le ramener à la vie, même si c'est peut-être un grand mot. C'est en tout cas l'intention de ce projet. Nous voulons que les gens qui entrent dans la salle aient la sensation de rencontrer Alfred Nakache pour l'écouter raconter son histoire avant de partir avec une empreinte peut-être plus forte que celle d'un livre ou d'un documentaire. Notre devoir est de faire vivre la mémoire d'Alfred Nakache dans le cœur des gens et de transmettre ses valeurs. Le spectacle vivant se prête idéalement à cela. Il aurait été dommage de s'en priver. •

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN



SELECTIONNÉ

Alfred Nakache fait partie de ces héros des temps modernes dont l'histoire est méconnue. Gamin de Constantine, Toulousain d'adoption, il est le meilleur nageur français des années 40. Arrêté par la gestapo puis déporté, il a nagé dans les bassins insalubres du camp d'Auschwitz dont sa femme et sa fille ne sont jamais revenues. En leur mémoire, ce survivant de l'horreur s'est relevé et a repris la compétition jusqu'à récupérer son titre de champion de France et représenter à nouveau son pays aux Jeux olympiques. Amir Haddad, auteur, compositeur, interprète et comédien, retracera sur scène la vie et le destin d'Alfred Nakache.

Au théâtre Edouard VII depuis le 26 avril

*Mise en scène : Steve Suissa
Auteur : Marc Élya
Lumière : Jacques Rouveyrollis
assisté de Jessica Duclos
Son et musique : Maxime Richelme
Costumes : Cécile Magnan
Décors : Emmanuelle Favre*

EN PLEINE LUMIÈRE, MAIS SANS DANGER

ATTEINTE D'UNE MALADIE AUTO-IMMUNE, CLAUDIA GALEANA NE PEUT PAS S'EXPOSER AU SOLEIL. MEXICAINE NATURELLEMENT ATTIRÉE PAR LA PLAGE, ELLE S'EST GLISSÉE DANS LA PEAU D'UNE CRÉATRICE DE MODE POUR CONCEVOIR DES MAILLOTS DE BAIN ANTI-UV.

Il était une fois une Mexicaine atteinte d'une maladie auto-immune lui interdisant de flemmarder au soleil. Après des études de marketing à Lille, où son chemin croise celui d'un étudiant en école de commerce né en 1989, comme elle, avec lequel elle fonde une famille, elle s'installe à Annecy pour concevoir des maillots de bain anti-UV. « *A la base, je ne parlais de rien* », livre Claudia Galeana. « *Je voulais juste imaginer des maillots agréables à porter et à regarder. Pendant dix ans, mes idées ont cheminé jusqu'à ce que je me rende compte que beaucoup de gens à la peau sensible, des femmes relevant d'un cancer du sein ou des personnes ne voulant plus utiliser de crème solaire pour ne pas détruire la flore marine étaient séduits par mon idée.* »

Si le Mexique a interdit depuis plusieurs années l'usage de la crème solaire, le reste du monde tarde à l'imiter. De quoi motiver Galeana. En septembre 2019, un premier prototype de maillot voit le jour. « *Nous avons choisi de le faire fabriquer à Shenzhen* », explique la créatrice. « *L'autre point important était d'offrir à nos clients un prix abordable pour ce niveau de qualité technique.* »

« UN PRIX ABORDABLE POUR CE NIVEAU DE QUALITÉ TECHNIQUE. »



Au fil de crochets dans les salons de mode, d'un choix judicieux de tissus constitués de matières recyclées aux Etats-Unis offrant une protection anti-UV de 98%, sa société Nuvées - mélange de nuage en espagnol et UV - se fait progressivement connaître.

Aujourd'hui, Galeana est à la tête d'une société de quatre salariés qui décline une gamme de neuf produits entre palmiers et fleurs. Ralenties pendant la pandémie mondiale de Covid-19, les ventes qui se font essentiellement par le bouche-à-oreille ou via les réseaux sociaux n'en demeurent pas moins promet-

teuses. « *Comme pour beaucoup de petites entreprises en plein développement, cette crise sanitaire est mal tombée, mais en restant flexible nous avons réussi à maintenir nos objectifs de vente.* » Tant est si bien qu'aujourd'hui la société a développé une gamme de leggings « *pour lesquels nous enregistrons une très grosse demande* », assure Claudia Galeana. A l'été 2022, une collection masculine rejoindra celles dédiées aux femmes et aux enfants. « *Les marchés sont nombreux* », reprend-elle. « *Entre les pays asiatiques qui ont l'habitude de se protéger du soleil, les Emirats, les Etats-Unis ou l'île-continent australienne cuisant sous le trou de la couche d'ozone, il y a de vrais débouchés.* » •

A ANNECY, SOPHIE GREUIL

NATATION

MAGAZINE

POUR TOUT SAVOIR SUR LA NATATION



**NOUVEAU
VOTRE
ABONNEMENT
NUMÉRIQUE
À 5 €**

- > 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...

NATATION
MAGAZINE

BULLETIN D'ABONNEMENT

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 104 rue Martre - CS 70052 - 92583 CLICHY Cedex

■ Natation Magazine : 30 € les 6 numéros/an soit 5,00 € le numéro !

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

VOUS POUVEZ MAINTENANT VOUS ABONNER EN LIGNE SUR [FFNBOUTIQUE.COM](https://ffnboutique.com)

CHOISISSEZ L'ABONNEMENT DE VOTRE CHOIX (PAPIER OU NUMÉRIQUE)

CÉLISETTE : DES MAILLOTS MENSTRUELS CONFORTABLES ET IMPERMÉABLES

EN JUILLET 2021, CÉLINE SAMAMA A INAUGURÉ SA MARQUE CÉLISETTE EN LANÇANT LA COMMERCIALISATION DE SA GAMME DE MAILLOTS MENSTRUELS. UN PRODUIT UNIQUE EN SON GENRE QUI PERMET AUX FEMMES DE TOUT ÂGE DE SE RENDRE À LA PISCINE PENDANT LEUR PÉRIODE DE MENSTRUATIONS SANS CRAINTE NI APPRÉHENSION. DÉVELOPPÉS EN CONCERTATION AVEC UNE GYNÉCOLOGUE ET UN MÉDECIN SPÉCIALISÉ EN INFECTIONS GÉNITALES, CES MAILLOTS OFFRENT UNE IMPERMÉABILITÉ ET UN CONFORT OPTIMAL.

Le sujet des menstruations dans le sport de haut niveau est souvent considéré comme tabou. Les sportives, professionnelles ou non, y sont pourtant confrontées comme chaque femme et doivent tous les mois trouver des solutions pour poursuivre leur pratique malgré les saignements, la fatigue et les maux de ventre. Si certaines ont recours à la pilule contraceptive en continue pour interrompre leurs règles, d'autres s'équipent des moyens de protections habituels. Mais dans l'eau, impossible de porter une

serviette menstruelle et certaines ne se sentent pas à l'aise à l'idée d'utiliser des tampons. Une femme qui ne pratique pas la natation à haut niveau préférera donc reporter sa séance ou l'annuler purement et simplement. Les sportives de haut niveau ne peuvent en revanche pas se le permettre. Il faut nager quoi qu'il en coûte sous peine d'altérer ses performances. Elles pourront désormais compter sur les maillots de bain Célisette créés et développés par Céline Samama, pharmacienne dans le civil. Ces maillots menstruels uniques en leur genre permettent, en effet, de s'adonner à sa séance de natation sans crainte ni appréhension. Après avoir travaillé durant seize ans dans l'industrie pharmaceutique et plus spécifiquement en gynécologie, Céline Samama a eu l'envie de créer des culottes menstruelles pour tous les âges et notamment pour les plus jeunes. C'est ainsi qu'est née la marque Célisette (contraction de son prénom et de ceux de ses deux filles Élise et Juliette : Cé-li-sette, ndlr). « Dans le même temps, il m'a paru évident de développer une gamme de maillots de bains », explique la conceptrice. « Je me suis penchée sur le sujet avec une gynécologue et un médecin spécialisé en infections génitales. Après plusieurs

« UN SYSTÈME IMPERMÉABLE ET RESPIRANT QUI SUIT LES RECOMMANDATIONS GYNÉCOLOGIQUES »

tests, nous avons mis au point un système absorbant : Gyncare®. C'est un système qui est imperméable et respirant et qui suit les recommandations gynécologiques consistant à ne pas laisser macérer les parties intimes pendant les règles. »

Depuis juillet 2021, Céline Samama a donc lancé la commercialisation de ses maillots après deux années de développement et de tests en tout genre, notamment pour mesurer la capacité d'absorption et la résistance. « Si le flux est très abondant, il est recommandé de garder le maillot une demi-journée. Dans le cas contraire, une jeune femme peut le porter toute la journée sans aucun problème. Il faut savoir que lorsqu'on se baigne, le flux s'arrête quasiment totalement. C'est au moment de la sortie de l'eau que le flux reprend. Mais grâce au maillot menstruel, il est inutile de courir aux toilettes, comme certaines filles peuvent encore le faire. Avec ces maillots, on peut très bien effectuer des allers-retours dans l'eau tout en gardant le maillot. Le bambou tissé avec du charbon actif et la membrane en polyuréthane permet de parfaitement absorber et retenir le flux menstruel. » Pour éprouver la résistance et l'efficacité de son pro-



duit, Céline Samama a donc décidé d'offrir des maillots aux nageuses de l'équipe de France de natation artistique. Rien de tel en effet que l'exigence du haut niveau pour évaluer la qualité de pareille innovation. L'espace d'une semaine, les naïades tricolores ont ainsi pu se rendre à l'entraînement avec les maillots Célisette. « C'est Julie (Fabre, responsable des équipes

de France de natation artistique, ndlr) qui nous en a parlé », livre Charlotte Tremble, l'une des capitaines du collectif tricolore. « Au début, cela m'a un peu surprise parce que je ne pensais pas qu'on pouvait porter ce genre de maillot pour une pratique de haut niveau. J'ai déjà l'habitude de porter des culottes menstruelles et je suis contente qu'une gamme de maillots spéci-

fique se développe. On ressent vraiment le même effet que la culotte, mais dans l'eau, ce qui constitue une réelle avancée pour toutes les femmes qui se rendent régulièrement à la piscine. »

Qu'en est-il, à présent, du confort ? « On ne sent pas du tout la membrane absorbante. En tout cas, ça ►►

ne m'a pas dérangé », indique Charlotte Tremble. « Ça ne rend pas le maillot plus lourd et cela ne perturbe aucunement nos mouvements. Le tissu est vraiment très confortable et je n'ai pas du tout senti la protection. Je pense que pour des jeunes filles qui ont leurs premières règles cela a un côté très rassurant. Il n'y a pas la peur de la ficelle du tampon qui dépasse ou celle de perdre du sang dans le bassin. Et puis les tampons, ce n'est pas forcément bon, peu importe l'âge de la femme. »

En résumé, un maillot confortable, imperméable et respirant, comme promis par Céline Samama. Mais est-il possible de le porter tous les jours sans altérer son efficacité ? « Concernant l'entretien, il faut bien le dégorger à la main en sortant de l'eau », explique la créatrice. « Ensuite, il est lavable en machine à 30°C. Il ne faut pas le mettre au sèche-linge ni au contact d'une source de chaleur, sinon la membrane risque d'être altérée et de perdre en imperméabilité. Ce qui est également très important, c'est de ne pas le rincer à l'eau claire une fois sortie de la machine. En principe, le maillot pourra tenir une centaine de lavage, soit environ trois ans d'utilisation pour une jeune femme qui se rend régulièrement à la piscine. » •

« ÇA NE REND PAS LE MAILLOT PLUS LOURD ET CE N'EST PAS PERTURBANT DANS LES MOUVEMENTS. »

JONATHAN COHEN



INFOS PRATIQUES

Maillots Célisette une pièce existent en bleu au prix de 75€.
Maillots Célisette deux pièces existent en bleu, noir et rouge au prix de 85€.

Disponibles sur www.celisette.fr
ou en magasin : 35, rue de Paradis, 75 010 Paris.

Célisette

LES RÈGLES NE SONT PLUS UN OBSTACLE !

Découvrez la collection de maillots de bain menstruels Célisette.

Conçus par des professionnels de santé, son système d'absorption Gyncare® garantit une santé intime optimale pour vous permettre de vous baigner en toute liberté pendant vos règles.

Baignades et sorties de l'eau en toute sérénité.



MAILLOT MENSTRUEL JULIETTE

Maillot 1 pièce
Disponible du
XXXS- XXXL
Prix : 75€



MAILLOT MENSTRUEL GIGI

Maillot 2 pièces
Disponible en 3 coloris
du XS- XXL
Prix : 85€



-10€ sur le eshop Célisette.fr pour les lecteurs de Ligne d'eau avec le code LDE10

Retrouvez dans les distributeurs automatiques **SWIND EXPRESS** vos articles indispensables de natation

MAILLOT DE BAIN AQUAGYM FEMME

Maillot de bain noir avec bretelles framboise.
Effet liftant avec sa couture sous la poitrine pour assurer un bon maintien. Sobre, discret et confortable avec une doublure devant.
80% Polyester / 20% Elasthanne
Du 36 au 46
Prix : 15€



BOXER HOMME

Ce boxer noir est résistant au chlore et doublé devant. Avec un pipping orange et gris, il est sobre et élégant pour la piscine.
80% Polyester / 20% Elasthanne
Du M au XL
Prix : 13€



LUNETTES ENTRAINEMENT ADULTE

Ces lunettes grises sont en monobloc, avec le contour des yeux et les élastiques en silicone. Les verres ont un traitement Anti-UV et Antibuée pour le confort des nageurs.
Prix : 9€



LUNETTES COMPÉTITIONS ADULTE

Ces lunettes noires sont dotées de verres Miroir avec un traitement Anti UV et Antibuée. Le contour des yeux et les élastiques sont en silicone. Avec son pont de nez réglable S,M et L, elles s'adaptent à toutes les morphologies, pour le confort des nageurs de compétitions.
Prix : 10€

LE MONDE SPORTIF EST-IL ÉCOLO ?

PARFOIS PLACÉ SOUS LE FEU DE CRITIQUES ATTISÉES PAR L'ENJEU DU DÉFI CLIMATIQUE, LE MONDE SPORTIF A ENCORE DES PROGRÈS À FAIRE EN MATIÈRE DE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT. LE SPORT N'EST-IL CEPENDANT PAS DEVENU LA PROIE UN PEU TROP FACILE DES CENSEURS ALORS QUE LES AVANCÉES EN LA MATIÈRE SONT RÉELLES ?

La question de l'environnement au sein du monde sportif n'est pas nouvelle. Elle a ressurgi sur le devant de la scène médiatique en 2020 lorsque le maire écologiste de Lyon a hérité d'une étape de la Grande Boucle entérinée par ses prédécesseurs. Alors oui, l'épreuve étire son long cortège de vélos, de voitures et de motos. Attraction incontournable de la course, la caravane du Tour a elle aussi ses inconditionnels comme ses détracteurs. Enfin, le spectacle des coureurs jetant leur bidon sur le bas-côté de la route n'est a priori pas le meilleur exemple donné aux jeunes. Derrière ces images parfois trompeuses, la prise en compte de l'enjeu climatique est pourtant bien présente sur les routes du Tour de France. Chacun sait qu'il est temps d'agir. Et dans cette controverse, n'y a-t-il pas finalement un certain paradoxe, à l'heure où l'élu vert œuvre à faire de la capitale des Gaules un vaste « cyclodrome » ? Alors y aurait-il des disciplines vertueuses et d'autres qui ne le seraient pas ? Alimenter ainsi le débat ne serait-il pas finalement un peu simpliste ? Indépendamment d'un discours vert forcément militant, comment les fédérations et les clubs et les athlètes s'adaptent-ils à l'enjeu environnemental ? Peuvent-ils innover en la matière ? Mais aussi être force de proposition ? Une chose semble en tout cas certaine : le monde du sport n'a pas attendu les critiques pour considérer la problématique environnementale.

Le comité d'organisation de Paris 2024 vise ainsi « l'excellence écologique » et ambitionne de livrer un modèle de Jeux durables. Loin de ce rendez-vous planétaire, chaque athlète « du dimanche » peut lui aussi contribuer à cette mis-

sion devenue vitale. En adoptant notamment le « plogging », une pratique émergente qui fait se rencontrer plaisir du sport et préservation de l'environnement. Quoi de plus simple, en effet, que de débarrasser le parcours de son jogging des déchets qui le jonchent ? Les exemples de cette prise de conscience écologique ne manquent pas. Dans le monde de la natation, la nageuse Charlotte Bonnet et le poloïste Mathieu Peisson sont attentifs à cette cause alors que Coralie Balmy anime l'association « COCO AN DLO » (www.cocoandlo.fr) qui vise à initier les jeunes enfants à l'aisance aquatique et à la préservation du milieu marin.

Défenseur de la philosophie consistant à sensibiliser les acteurs du sport et de l'aventure à la nécessaire prise en compte de l'environnement, Matthieu Witvoet a traversé à la nage et en totale autonomie le lac Titicaca en novembre 2021 aux côtés du nageur paralympique Théo Curin et de la vice-championne olympique Malia Metella (120 km dans une eau à 10°C à près de 3 800 mètres d'altitude). « *Tout au long de notre défi, nous avons tiré notre maison comme un escargot* », explique ce chanteur de l'économie circulaire, modèle économique dont l'ambition est de ne générer aucun déchet. Sensible au grave problème des déchets plastiques, Matthieu Witvoet a déjà fait le tour du monde à vélo, puis traversé le détroit de Gibraltar à la nage, portant la bonne parole au fil

LE PLOGGING EST UNE PRATIQUE ÉMERGENTE QUI FAIT SE RENCONTRER PLAISIR DU SPORT ET PRÉSERVATION DE L'ENVIRONNEMENT.



LES TROIS AVENTURIERS DU LAC TITICACA THÉO CURIN, MALIA METELLA ET MATTHIEU WITVOET SUR LEUR EMBARCATION CONSTITUÉE DE MATÉRIAUX DE SECONDE MAIN

de son chemin. Il a également descendu la Seine à la nage pour y retracer symboliquement le parcours d'un mégot jeté dans le fleuve. « *Les sportifs de haut niveau ne sont pas forcément outillés pour parler de ces sujets, même s'ils en ont la volonté* », fait-il remarquer. « *Le défi Titicaca nous a permis de redéfinir à notre échelle ce qu'est l'aventure, de montrer qu'il y a des limites physiques, de les découvrir et de les dépasser tout en réduisant l'impact que l'on peut avoir sur l'environnement* ». Constitué de matériaux de seconde main, l'embarcation qu'ils ont tracté onze jours durant dans les eaux glaciales du lac

andin était constituée « *de la coque d'un bateau Tornado qui a fait les Jeux olympiques et pris part à l'opération Plastic Odyssey* », précise Matthieu Witvoet. Tel un inventaire à la Prévert, il poursuit la description de leur maison flottante : « *Une tente d'occasion achetée sur Le Bon Coin, trois matelas Simmons éco-conçus sur mesure à partir de matériaux recyclés, une cuvette de toilettes en plastique recyclé, des bâches de gibier et d'anciens décors de théâtre* ». Preuve qu'il est possible de conjuguer aventure sportive et environnement. •

LAURENT THUILIER

QU'EST-CE QUE LE PLOGGING ?

Le plogging est apparu en tant qu'activité organisée en Suède vers 2016 avant de s'étendre à d'autres pays à partir de 2018 suite aux préoccupations croissantes concernant la pollution par les plastiques. Il s'agit pour le joggeur de se doter d'un sac poubelle et de ramasser les ordures et autres déchets trouvés le long de son parcours. En tant qu'entraînement, il permet de varier les mouvements du corps en ajoutant des flexions, des accroupissements et des étirements à la course.

« ON PEUT TOUS SE SURPRENDRE »

SEUL ET UNIQUE CHAMPION OLYMPIQUE FRANÇAIS DE L'HISTOIRE SUR 100 M NAGE LIBRE (PÉKIN 2008), ALAIN BERNARD, 39 ANS, A PUBLIÉ EN NOVEMBRE 2021 SON AUTOBIOGRAPHIE.



DISCUSSION DE CHAMPIONS OLYMPIQUES LORS DE L'OPEN EDF DE NATATION ORGANISÉ À VICHY EN 2014.

(M. Grynbaum - Kermipaire)

FLORENT MANAUDOU A GLANÉ UNE TROISIÈME MÉDAILLE OLYMPIQUE SUR 50 M NAGE LIBRE AUX JEUX DE TOKYO (APRÈS L'OR À LONDRES EN 2012 ET L'ARGENT À RIO EN 2016). OÙ SE SITUE-T-IL DANS LA CASTE DES GRANDS NAGEURS FRANÇAIS ?

Il fait incontestablement partie des quatre-cinq meilleurs nageurs de l'histoire de la natation française. Il a une maturité qui s'est affirmée très tôt, celle d'un jeune homme hyper discret au grand frère qu'il est devenu. D'après les retours que j'ai du staff tricolore, l'encadrement vante son comportement exemplaire à Tokyo, son écoute notamment auprès des plus jeunes. Il fait du bien à tout le monde et malgré les résultats décevants au Japon, l'ambiance est restée saine !

CAMILLE MUFFAT, DERNIÈRE CHAMPIONNE OLYMPIQUE FRANÇAISE EN INDIVIDUEL (400 M), EST DÉCÉDÉE ILY A SEPT ANS LORS D'UN ACCIDENT D'HÉLICOPTÈRES DANS L'ÉMISSION DROPPED À LAQUELLE VOUS PARTICIPIEZ. VOUS PENSEZ À ELLE RÉGULIÈREMENT ?

Bien sûr ! Je pense à elle, à son parcours. Elle a parfois manqué de réussite en grande compétition internationale. Camille avait, par exemple, terminé plusieurs fois quatrième aux Euro 2010 (Budapest), mais ces pseudo échecs, elle s'en était servie pour devenir la meilleure nageuse du monde. Et elle sera deux ans plus tard championne olympique à Londres et aura un impact extraordinaire sur la natation française et la natation féminine !

ET VOUS, COMMENT AVIEZ-VOUS CONSTRUIT VOTRE TITRE DE CHAMPION OLYMPIQUE ?

Avec Denis Auguin (son entraîneur), nous avons compris que ce serait réalisable fin 2007. Deux ans avant, mon rêve consistait à être en finale des Jeux et à ce moment-là, c'était accessible. En 2004, devenir champion olympique était un but beaucoup trop ambitieux au regard de mes performances.

QU'EST-CE QUI AVAIT ÉTÉ LE PLUS DIFFICILE POUR VOUS DANS L'APRÈS PÉKIN ?

La gestion des émotions et le fait d'être attendu à chaque instant. Emotionnellement, c'est dur à encaisser. Garçon, fille, on a notre sensibilité et elle est différente que l'on fasse 1m96 (comme lui) ou non.

JEUNE, RÊVIEZ-VOUS DE CETTE VIE-LÀ, EN TANT QUE SPORTIF, ET DÉSORMAIS DANS VOTRE RECONVERSION ?

Non, pas du tout ! Je pensais devenir pompier ou militaire. Ma reconversion est passionnante, stressante aussi. J'ai aujourd'hui un besoin fou d'extérioriser. C'est pour cette raison que j'ai sorti mon autobiographie en novembre 2021 ! S'il fallait retenir une chose de ma vie ? Que je suis parti de pas grand-chose. Et si moi, j'y suis arrivé, alors tout le monde peut le faire. On peut tous se surprendre, à condition de s'en donner les moyens •

RECUEILLI PAR ANTOINE GRYNBAUM

« SI MOI, J'Y SUIS ARRIVÉ, ALORS TOUT LE MONDE PEUT LE FAIRE. »

ALAIN BERNARD. MON DESTIN OLYMPIQUE

Antoine Grynbaum
Talent Editions
192 pages, 20,90€

Alain Bernard, double champion olympique, appartient à la légende du sport français. Pourtant, rien ne le prédestinait à une telle carrière, ni ses parents qui l'inscrivent à la natation dès six ans par peur de le voir se noyer, ni ses capacités naturelles de nageur. Devenir le meilleur, se différencier des autres par le sport pour faire face au harcèlement dont il a été victime à l'adolescence. C'est ce qui a motivé le natif d'Aubagne pour vaincre sa timidité et ses complexes. Touché par la perte de ses camarades lors du tournage d'une émission de télé-réalité, il partage dans son autobiographie ses valeurs – le courage, le respect, la combativité – qu'il continue de véhiculer aujourd'hui.

L'EAU, SOURCE D'ÉNERGIE DEPUIS TOUJOURS.

EDF, partenaire de la Fédération Française de Natation, est fier d'être fournisseur officiel d'électricité et de gaz des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

Devenons l'énergie qui change tout.



Facebook: @EnergieDuSport
Instagram: @EnergieDuSport
Twitter: @EnergieDuSport



FOURNISSEUR OFFICIEL D'ÉLECTRICITÉ ET DE GAZ



swind™

CUSTOM

Affichez les logos de votre club et vos partenaires sur les bonnets de bain

Choisissez la matière
Silicone 33g, 51g, maille enduite ou tissu

Choisissez les couleurs

Livraison en 4 semaines

Nous contacter :
www.swindcustom.fr
contact@topsec.fr
01 58 68 20 50

Rejoignez nous !



@topsecfrance



@Topsec Equipement

TOPSEC™