

# NATATION

MAGAZINE

Numéro 230 - Juillet-Août 2025 - 5 euros

## DESTINATION SINGAPOUR

**L'ENTRETIEN**

**Michel Chrétien**

Page 10

**HORS LIGNES**

**Paris 2024 : Un an après, quels souvenirs?**

Page 50



**TOUJOURS  
MAGIQUE,  
TOUJOURS  
ÉLECTRIQUE.**



**L'ÉLECTRICITÉ, ÇA NE FAIT QUE COMMENCER**

Cet été, la Vasque des Jeux Olympiques™ et Paralympiques™ de Paris 2024™ brillera de nouveau, avec sa flamme anniversaire, toujours électrique, conçue par EDF.

L'énergie est notre avenir, économisons-la!



**NATATION**  
MAGAZINE

NATATION MAGAZINE N° 230  
JUILLET-AOÛT 2025

Édité par la Fédération Française de Natation, 104, Rue Martre, CS 70052 - 92 583 Clichy Cedex.  
Tél. : +33 (0)1 70 48 45 70  
Fax : +33 (0)1 70 48 45 69  
www.ffnatation.fr

Numéro de commission paritaire  
0924 G 78176 - Dépôt légal  
à parution

Numéro ISSN  
1268-631X

Directeur de la publication  
Gilles Sezionale

Rédacteur en chef  
Jonathan Cohen  
(jonathan.cohen@ffnatation.fr)

Journaliste  
Louis Delvinquière  
(louis.delvinquiere@ffnatation.fr)

Ont collaboré à ce numéro  
Jean-Pierre Chafes,  
Latif Diouane,  
Christiane Guérin,  
Antoine Grynbaum,

Abonnement  
+33 (0)1 41 83 87 70  
104, Rue Martre, CS 70052  
92583 Clichy Cedex

Photographies  
Agence KMSP

Couverture  
Illustrasport/Olivier Dupin

Maquette et réalisation  
Teebird Communication /  
Sandra Vanelslande

Impression  
Teebird,  
156 chaussée Pierre Curie  
59200 Tourcoing  
Tél. : +33 (0)3 20 94 40 62

Régie publicitaire  
Eva Laithier  
(eva.laithier@ffnatation.fr)  
Tél. : +33 (0)1 70 48 45 81  
Horizons Natation,  
104, Rue Martre,  
CS 70052 - 92583 Clichy Cedex

Vente au numéro 5 euros

# Un été en Asie !

**A**près un mois de juin où nos jeunes se sont déplacés partout et dans toutes les disciplines, c'est le tour des élites de partir à la conquête d'une confrontation mondiale.

Ce grand rendez-vous, une année après les Jeux Olympiques à Paris, regroupera une nouvelle fois les meilleurs athlètes mondiaux. Nul doute que nos Français auront à cœur de défendre dignement nos couleurs et nous serons là pour les soutenir, les encourager.

Si l'Elite est à Singapour, il ne faut pas oublier toute notre jeunesse qui est l'avenir de notre sport et qui a brillé dans les différentes rencontres européennes en attendant de les retrouver au niveau mondial.

Vous avez certainement suivi la vie de notre Fédération ces derniers mois et je suis très heureux de pouvoir enfin m'appuyer sur un Directeur Technique National dont la nomination, même si elle est tardive, saura répondre à nos ambitions. Il faut maintenant le laisser constituer son équipe et travailler sereinement à la mise en place de notre politique sportive. Nous lui souhaitons le meilleur pour un avenir serein avec l'ensemble de ses collaborateurs.

Vous verrez rapidement des évolutions dans le panorama fédéral car il est temps de se tourner vers les nombreuses échéances qui arrivent très vite avec les Jeux de 2028 en point de mire.

Déjà se profilent les championnats d'Europe de 2026 à Paris et notre comité d'organisation prend ses quartiers au CAO grâce à des relations constructives avec la Métropole du Grand Paris. Nous mettons tout en œuvre pour montrer notre capacité d'organisation aux hôtes européens de cette compétition.

La vie de notre Fédération c'est aussi toutes les activités qui font vivre nos clubs que je remercie encore. Les missions du Savoir Nager se poursuivent dans un souci d'apporter une vraie réponse sécuritaire dans les territoires de même que le plaisir de nager sur des sites naturels prend une grande importance dans les activités estivales. Merci à nos dirigeants et bénévoles qui répondent à ces attentes grandissantes.

Après cet été de grande intensité sportive, j'espère que chaque pratiquant trouvera sa place et la pratique qui lui convient dans le choix qui s'offre à lui dans notre Fédération.

La Natation, sous toutes ses formes, répond aux besoins de chacun, alors continuons de développer nos offres de pratiques pour accueillir de nouveaux licenciés.

Je remercie une fois encore les Présidents des Ligues, des départements et des clubs pour leur engagement à mes côtés. Sans vous rien n'est possible ! ★

| GILLES SÉZONALE |



**10**  
Michel Chrétien : « Plus on va élever le niveau pour intégrer l'équipe, meilleure elle sera »



**28**  
Direction Singapour



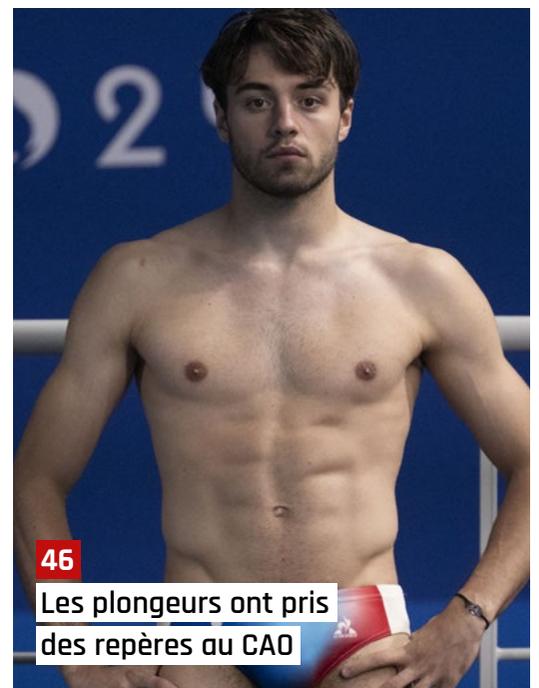
**38**  
Le programme des Mondiaux



**40**  
Une grande première et des leçons pour les Marseillais



**44**  
Julie Fabre : « Cette jeune équipe relève le défi »



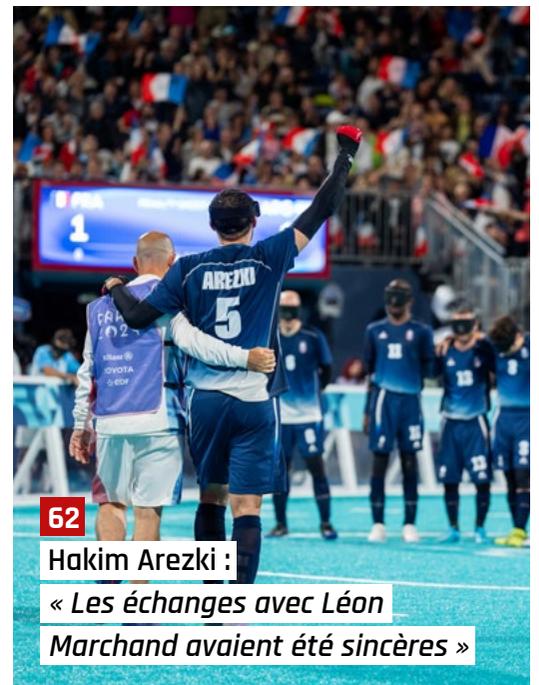
**46**  
Les plongeurs ont pris des repères au CAO



**50**  
Un an après les Jeux, quels souvenirs ?



**56**  
Les Rascasses de Ventadour



**62**  
Hakim Arezki : « Les échanges avec Léon Marchand avaient été sincères »

# S O M M A I R E

## 6 ARRÊT SUR IMAGE

Albane Cachot reine d'Europe

## 8 ARRÊT SUR IMAGE

Le doublé d'Émile Mesmacque

## 10 L'ENTRETIEN

Michel Chrétien :  
« Plus on va élever le niveau pour intégrer l'équipe, meilleure elle sera »

## 20 EN BREF

## 22 AGENDA

Paris accueille l'Europe

## 23 ACTU DES RÉSEAUX

## 24 PARTENARIAT

Plouf !

## 26 PARTENARIAT

Thonon

## 28 EN COUVERTURE

Destination Singapour

## 40 ACTU

Une grande première et des leçons pour les Marseillais

## 44 ACTU

Julie Fabre :  
« Cette jeune équipe relève le défi »

## 46 ACTU

Les plongeurs ont pris des repères au CAO

## 48 À LIRE/ À VOIR & RADIO RÉDAC

## 50 HORS LIGNES

Un an après les Jeux, quels souvenirs ?

## 56 MON CLUB

Les Rascasses de Ventadour

## 58 SANTÉ

La prévention du dopage et les compléments alimentaires

## 60 SHOPPING

## 62 RENCONTRE

Hakim Arezki :  
« Les échanges avec Léon Marchand avaient été sincères »

## CE QU'IL FAUT RETENIR

Lors des championnats d'Europe juniors de natation, Albane Cachot a remporté le 100 m nage libre ★ Du côté de l'eau libre, Émile Mesmacque et Lou-Ann Gaudaire ont réalisé le doublé 10 km-3km Knockout ★ Michel Chrétien, entraîneur en chef de l'équipe de France de natation course nous a accordé un entretien pour évoquer ses nouvelles fonctions et les ambitions du collectif tricolore à Singapour ★ Fin juillet, Paris accueillera une étape de coupe d'Europe d'eau libre ★ Une répétition générale à un an des championnats d'Europe qui se tiendront également dans la capitale ★ En couverture, un dossier consacré aux Mondiaux de Singapour ★ L'occasion de revenir sur les championnats de France de natation à Montpellier qui ont permis à 28 nageurs de décrocher leur ticket pour les Mondiaux ★ Du côté de l'eau libre, les championnats de France de Martigues ont également attribué les sésames pour les Mondiaux de Singapour ★ Le CN Marseille a participé au Final 4 de la Ligue des Champions pour la première fois de son histoire ★ L'équipe de France de natation artistique a disputé les Euro et a obtenu des résultats encourageants ★ Les plongeurs ont repris leurs marques au CAOMGP lors des championnats de France de la discipline ★ Un an après les Jeux olympiques de Paris, nous nous sommes replongés dans nos souvenirs ★ Enfin, nous avons rencontré le joueur de Cécifoot Hakim Arezki.



**« PLUS ON  
VA ÉLEVER LE  
NIVEAU POUR  
INTÉGRER  
L'ÉQUIPE,  
MEILLEURE  
ELLE SERA »**

Figure incontournable de l'équipe de France de natation et désormais à sa tête en qualité d'entraîneur en chef, suite à la nomination de Denis Auguin en tant que Directeur technique national par intérim, Michel Chrétien va découvrir dès cet été et pour les trois prochaines années, un nouveau rôle. Avant de quitter l'INSEP début septembre et de laisser place à Mathieu Neuillet avec qui il entraînait cette année au bois de Vincennes, l'Amiénois fait l'état des lieux de ses troupes et de ses dix nageurs qualifiés, parmi lesquels un grand Maxime Grousset, mais évoque aussi en connaissance de cause l'exode actuel des nageurs français aux Etats-Unis, tout en tirant la sonnette d'alarme et les ambitions d'un groupe France de 28 nageurs cet été à Singapour.

**D**epuis cette année, Mathieu Neuillet vous a rejoint à l'INSEP, ce choix a-t-il été logique pour vous et l'adaptation s'est-elle faite comme vous l'espérez ?

Pour moi, c'était une évidence. On a travaillé quelques années ensemble. Je sais que Mathieu partage mes ambitions, ma façon de travailler, ce que doit être un groupe de haut niveau. Et en plus nous avons des valeurs communes et beaucoup d'amitié. Il n'y a aucun problème entre nous. On a très vite réparti les tâches de façon complémentaire sur le partage des séances dans la semaine. Mathieu était responsable des séances orientées sur le travail aérobique et de développement, moi je gérais le sprint et le travail de vitesse en général. On a trouvé une alternance entre les travaux proposés par chacun dans la semaine et cela s'est très vite mis en place. En deux jours, tout était en place. Les nageurs ont trouvé naturellement leur place dans le système selon leurs besoins. Ceux qui étaient déjà avec Mathieu sont restés avec lui, d'autres ont choisi de changer pour découvrir d'autres aspects dans le management de la séance.

« Que ce soit en brasse, en pap, en dos ou en crawl, ce qui est proposé est global et chacun y trouve matière à progresser. »

**Ce groupe de l'INSEP s'est étoffé au fur et à mesure avec les arrivées de brasseurs, mais aussi de Béryl Gastaldello. Comment gère-t-on un groupe avec autant de spécialités ?**

En réalité, ce n'est pas si difficile. Même si la brasse est considérée comme très spécifique, ils ont fait le même travail que les autres. La complexité, c'est de nager vite dans sa discipline et l'entraînement propose des situations variées et riches qui permettent aux nageurs de progresser dans leur spécialité. Que ce soit en brasse, en pap, en dos ou en crawl, ce qui est proposé est global et chacun y trouve matière à progresser.

**Il y a aussi eu des départs, dont celui de Mary-Ambre Moluh que vous aviez pris sous votre aile assez tôt. Comment percevez-vous cet exode américain des nageurs français ?**

Si on reprend le fil de l'histoire, pour Nans (Mazellier) son projet était déjà bien affirmé pour partir aux



Etats-Unis. En fin de compte, l'INSEP n'était qu'une période transitoire pour continuer à bien s'entraîner et ensuite partir aux Etats-Unis. Mary-Ambre, c'était un projet un peu flou, mais c'était essentiellement sur le projet universitaire où elle souhaitait intégrer une grande université à l'étranger et elle avait ciblé Berkeley parce qu'elle voulait faire un diplôme universitaire dans une très bonne université, associé bien entendu toujours à son projet sportif. Ça je l'ai compris, j'ai respecté leur choix. Donc ça s'est passé naturellement dans la mesure où le projet était quand même affiché depuis un moment pour Nans et puis



Mary-Ambre, cela a fait son chemin durant l'année olympique.

**Est-ce que ça doit être une inquiétude pour la natation française ?**

Oui, ça pose forcément problème parce que, premièrement, ils partent jeunes sans avoir encore obtenu des résultats conséquents et donc ça pose problème dans leur étape de formation. Ils se retrouvent dans un système universitaire de collège qui, très vite, les orientent sur des compétitions par équipe où il faut avoir très tôt les meilleurs résultats

possibles par équipe. Je pense que là il y a danger dans la mesure où effectivement ils vont répondre à des compétitions par équipe, à des résultats attendus par le collège ou l'université et dans un programme sportif qui se termine au mois de mars, si on prend les NCAA. Deuxièmement, hormis Mary-Ambre ou Nans, qui sont déjà des nageurs de talent, confirmés en tout cas, pour moi, ce n'est pas un problème. On sait que, eux, ils se sont déjà construits. Mary-Ambre, qualifiée au Jeux, ou Nans, qui était proche de se qualifier au Jeux. Moi, ça me pose problème vraiment pour les jeunes qui partent à 17 ans, 18 ans, parce ►►

# DESTINATION SINGAPOUR

**D**u 11 juillet au 3 août, les équipes de France de water-polo féminine, de natation artistique, de plongeon, d'eau libre ou encore de natation course seront à Singapour pour les championnats du monde. Un an après les Jeux de Paris 2024, l'occasion est belle pour les athlètes français de lancer de la meilleure des manières cette nouvelle olympiade. Entre habitués des équipes de France et nouveaux visages, ce collectif nourrit de belles ambitions et devrait, une nouvelle fois, être porté par sa figure de proue: Léon Marchand. En Asie, le nageur tricolore aura le même programme qu'aux Jeux olympiques de Paris et tentera de rééditer son quadruplé.



(ILLUSTRATION)

# Le bilan des championnats de France de Montpellier

À l'occasion des championnats de France de Montpellier, du 14 au 19 juin derniers, 28 nageurs se sont qualifiés au côté de Léon Marchand, absent, mais qui a réalisé ces critères ailleurs. Des grosses surprises aux confirmations, en passant par les performances remarquables de Maxime Grousset et le retour canon d'Anastasiia Kirpichnikova, replongez dans une semaine animée à Montpellier.

| À MONTPELLIER, LOUIS DELVINQUIÈRE |



## MAXIME GROUSSET L'INSATIABLE

Ne lui parlez pas d'année post-olympique de transition. Maxime Grousset est revenu dans une forme étincelante dès le mois de juin en remportant les quatre titres sur ses quatre distances : 50-100 m papillon et nage libre. Si cela ne paraît pas surprenant au premier abord, il est important de souligner qu'il est sacré pour un petit centième sur 50 m nage libre devant la révélation Nikita Baez en un temps canon de 21"68. Sur 100 m nage libre, il a emmené une performance de groupe remarquable en 47"50 – la huitième meilleure performance de l'année – voyant le relais dont il sera le leader se qualifier. Mais il a aussi et surtout signé la meilleure marque mondiale sur la même distance en papillon, écrasant son record de France en 50"11. « *Je me suis bien fait plaisir sur cette course dans la confrontation avec les gars* », a-t-il déclaré sobrement mais un sourire bien ancré sur le visage. Sans oublier son perfectionnisme et la confirmation d'ambitions : « *Il va vraiment falloir que j'améliore certaines choses, même si j'ai fait une course je pense, presque parfaite. L'objectif sera 49 la prochaine fois. Avec moi, quand je suis en forme, j'ai l'impression que la compétition peut durer deux semaines et que ça ne posera pas de problèmes. C'est savoir gérer la semaine, bien manger, bien dormir, ce sont les bases, surtout qu'il fait très chaud en ce moment. Tout ce que j'ai mis en place était très pro et j'ai bien récupéré cette semaine.* » Vivement Singapour.

### LE TRIPLÉ DE YOHANN NDOYE-BROUARD

C'est à croire que Mewen Tomac s'en était fait propriété. Mais sans braquage aucun, Yohann Ndoye-Brouard n'a pas volé son dû et ne s'est pas fait prier pour conquérir son premier triplé aux championnats de France, avec le 100-200 puis 50 m dos dans son escarcelle. De quoi s'en satisfaire : « Je suis content. J'aurais bien aimé attraper ma qualification, ça se joue à un centième donc c'est un peu dommage, mais c'est cool de faire trois médailles d'or. » Auteur d'une folle remontée sur le 200 m dos pour souffler Antoine Herlem, l'Annécien médaillé olympique a démontré d'un bel état de forme et de fraîcheur sur ces championnats. « Je suis content parce que j'ai encore des choses à améliorer et, à la fois, j'ai progressé sur les coulées et j'arrive enfin à sortir devant sur chacune. Pour les virages c'est pareil et dans la nage j'arrive à garder ma force, donc c'est très positif. »



### LE RETOUR CONFIRMÉ D'ANASTASIIA KIRPICHNIKOVA

On ne savait pas trop à quoi s'attendre, elle non plus d'ailleurs, mais force est d'avouer que la surprise a été belle. Anastasiia Kirpichnikova, qui est descendue quelques jours plus tôt d'un long stage de trois semaines en Arménie, s'est qualifiée sur 800 m (8'26"73) et 1500 m pour les championnats du monde. La vice-championne olympique de Paris 2024, qui a fait deux longues pauses cette saison pour se régénérer et savourer la concrétisation d'un rêve olympique, a réussi à se remettre dedans et de fort belle manière avec le sixième temps mondial de la saison (15'55"27). « J'étais contente quand j'ai vu le temps. Je suis un peu choquée d'avoir fait moins de 16 minutes et je pensais que 16'09 allait déjà être bien pour passer, mais là, je suis vraiment contente », a souri encore rougie par l'effort la pensionnaire du club hôte. « Je suis surprise d'avoir ce niveau, parce qu'avec mon niveau il y a deux mois, je n'y aurais jamais cru. J'ai nagé 16'22 au Giant Open, et là je nage 30 secondes de mieux. C'est vraiment un bon temps pour cette période. J'ai encore cinq semaines de travail avec Philippe et j'espère que je nagerai plus vite à Singapour. »

# « J'ai encore une marge de progression et des choses à apprendre »

Caroline Jouisse a, à l'instar de Marc-Antoine Olivier, signé un triplé sur les championnats de France d'eau libre de Martigues, du 6 au 8 juin, signifiant qu'elle disputera les trois épreuves individuelles aux championnats du monde de Singapour. Dans une année pleine de chamboulements entre changements de structure et d'entraîneur, stages en altitude, la nageuse de Nogent s'est rassurée et a pris rendez-vous.

**T'**

Non, pas forcément, mais je suis super contente du week-end. Le but était de venir chercher le 10 km et le reste était du bonus. Le 3 km m'a vraiment fait plaisir et je me suis aussi surprise et sur le 5 km c'était du plus, plus.

**Tu vas nager les trois courses individuelles aux Mondiaux de Singapour. N'est-ce pas un peu trop pour être en pleine possession de ses moyens à un moment précis ?**

À la différence des championnats de France, aux Mondiaux, il y a des jours de repos. Après le 10 km, on a deux jours jusqu'au 5 km, donc ça nous permet de pouvoir récupérer, de se réentraîner, de ne pas nager tous les jours une course. C'est vraiment étalé. Avec toutes les courses, il y a une semaine, donc ça laisse vraiment le temps. Ce sera la première fois que je serai qualifiée sur trois courses et que je ferai tout le programme individuel, donc on verra, mais on a l'habitude. On a du kilométrage dans les pattes, donc ça va et on a un staff qui sera autour de nous pour qu'on soit dans les meilleures conditions et que l'on soit performants sur toutes les courses.

**La jeune garde de l'équipe de France a essayé de te piéger notamment sur le 5 km, raconte-nous comment ça s'est passé...**

Inès (Delacroix) et Clémence (Coccardano) se sont relayées, elles me l'ont dit à l'arrivée et sur le coup

je n'ai pas compris pourquoi elles faisaient ça. Inès nageait à l'allée, Clémence au retour avec les vagues de face. Sur le dernier tour, Inès est totalement devant et je ne l'ai pas vu comme un avantage, mais comme Clémence devait être à l'avant à ce moment, je me suis dit que j'avais mes chances pour passer un moment donné. On a joué ça au sprint et c'était cool.

**L'expérience a donc payé sur ce week-end...**

Oui, c'est important de le rappeler. Certaines personnes se disent qu'il y a de grosses différences d'âge, mais l'expérience compte dans ce sport. Ce n'est pas comme en natation course où, sur le 100 crawl, la moyenne d'âge était de 21 ou 23 ans, là où en eau libre on est plus à 26-27. Sur des distances plus longues, des marathons, c'est important d'avoir de l'expérience pour mettre sa stratégie en place, pour apprendre à se connaître, savoir ce qui nous fait performer le plus et notre stratégie personnelle.





« Malgré le fait qu'on m'ait dit que je sois vieille et expérimentée, j'ai encore une marge de progression et des choses à apprendre. »

**L'explosivité t'a fait un peu défaut les années précédentes. Travailles-tu plus cela désormais avec ton nouvel entraîneur, Frédéric Barale et Marcel Schouten ?**

Oui, c'est très récent. C'est une année un peu chaotique mais nous travaillons de nombreuses choses différentes. Malgré le fait qu'on m'ait dit que je sois vieille et expérimentée, j'ai encore une marge de progression et des choses à apprendre malgré tout. Je peux progresser et avoir des beaux progrès au niveau international, donc c'est cool.

**Il y a aussi eu ce petit sursis juste avant les championnats de France où tu n'avais pas encore fait le temps demandé sur 400 m nage libre et que tu as finalement réalisé un petit jour avant la fin. Était-ce un stress supplémentaire ?**

Je l'ai fait le dernier jour. La date limite était le 1er juin

et je l'ai fait le 31 mai. J'étais un peu dos au mur, ça m'a un peu mise en difficulté même si c'est quelque chose qui m'a toujours mise dans cette situation, les temps en bassin. Il y avait ça aussi avant le Covid et j'étais déjà en difficulté. Quelques années plus tard on en est toujours au même stade (rires).

**Quel a été le programme pour vous d'ici Singapour et votre stage, juste avant, du côté de Jakarta (Indonésie) ?**

On va avoir le temps de refaire du kilométrage, retravailler quelques trucs à l'entraînement. Mine de rien, cela va aller vite. Il y a eu le Portugal (Coupes du monde et d'Europe) avec Inès, Marco, où nous serons plusieurs. Puis on sera fin juin et il faudra vite faire les valises et partir. ★

| PROPOS RECUEILLIS PAR LOUIS DELVINQUIÈRE |

NATATION COURSE



**David AUBRY**  
28 ans  
400 m  
1 500 m nage libre



**Nikita BAEZ**  
25 ans  
50 m nage libre



**Albane CACHOT**  
18 ans  
Relais 4x100 m nage libre



**Jérémie DELBOIS**  
23 ans  
Relais 4x100 m 4 nages



**Cyrielle DUHAMEL**  
25 ans  
200 et 400 m 4 nages



**Ethan DUMESNIL**  
19 ans  
Relais 4x100 m nage libre



**Rafael FENTE-DAMERS**  
18 ans  
100 m nage libre



**Roman FUCHS**  
27 ans  
Relais 4x200 m nage libre



**Béryl GASTALDELLO**  
30 ans  
50 m / 100 m nage libre



**Pierre GOUDENECHÉ**  
26 ans  
50 m brasse



**Maxime GROUSSET**  
26 ans  
50 et 100 m papillon  
50 et 100 m nage libre



**Antoine HERLEM**  
26 ans  
200 m dos



**Marina JEHL**  
24 ans  
Relais 4x200 m nage libre



**Damien JOLY**  
33 ans  
1 500 m nage libre



**Anastasiia KIRPICHNIKOVA**  
25 ans  
400 m | 800 m  
1 500 m nage libre



**Yann LE GOFF**  
22 ans  
Relais 4x200 m nage libre



**Pauline MAHIEU**  
26 ans  
100 m | 200 m dos



**Léon MARCHAND**  
23 ans  
200 et 400 m 4 nages  
200 m brasse  
200 m papillon



**Nans MAZELIER**  
21 ans  
Relais 4x100 m nage libre



**Mary-Ambre MOLUH**  
19 ans  
50 et 100 m dos



**Yohann NDOYE BROUARD**  
24 ans  
100 et 200 m dos



**Analia PIGREE**  
23 ans  
50 m dos / 50 m nage libre



**Corentin POUILLART**  
20 ans  
Relais 4x200 m nage libre



**Lilou RESSENCOURT**  
22 ans  
100 et 200 m papillon



**Clément SECCHI**  
25 ans  
100 m papillon



**Mewen TOMAC**  
23 ans  
100 m dos



**Antoine VIQUERAT**  
26 ans  
50 m brasse



**Marie WATTEL**  
28 ans  
Relais 4x100 m nage libre

## EAU LIBRE



**Clémence  
COCCORDANO**  
20 ans  
3 km Knock-out



**Inès  
DELACROIX**  
22 ans  
5 et 10 km



**Logan  
FONTAINE**  
26 ans  
3 km Knock-out



**Caroline  
JOUISSE**  
31 ans  
3 km Knock-out  
5 et 10 km



**Marc-Antoine  
OLIVIER**  
29 ans  
3 km Knock-out  
5 et 10 km



**Sacha VELLY**  
20 ans  
5 km



**Jules WALLART**  
22 ans  
10 km

## PLONGEON



**Madeleine BAYON**  
27 ans  
Haut vol - 20 m



**Gwendal BISCH**  
26 ans  
1 m, 3 m et 3 m synchro



**Jules BOUYER**  
23 ans  
1 m, 3 m et 3 m synchro



**Jade GILLET**  
24 ans  
10 m



**Naïs GILLET**  
22 ans  
1 m et 3 m



**Emily HALLIFAX**  
19 ans  
10 m



**Gary HUNT**  
41 ans  
Haut vol - 27 m



**Juliette LANDI**  
18 ans  
1 m et 3 m

## NATATION ARTISTIQUE



**Laelys  
ALAVEZ**  
18 ans



**Anastasia  
BAYANDINA**  
28 ans



**Angéline  
BERTINELLI**  
19 ans



**Jeanne  
CLAIR**  
19 ans



**Ambre  
ESNAULT**  
23 ans



**Laura  
Gonzalez**  
24 ans



**Héloïse  
GUILLOT**  
19 ans



**Claudia  
JANVIER**  
21 ans



**Romane  
LUNEL**  
20 ans



**Eve  
PLANEIX**  
24 ans



**Romane  
TEMESSEK**  
16 ans



**Lou  
THUILLIER**  
17 ans

## WATER-POLO



**Lara ANDRES**  
19 ans  
**CAPITAINE**

Entraîneur : **Lucas HEURTIER**

Sélection féminine :

KAHENA BENLEKBIR, ARIANNA BANCHI, JADE BOUGHRARA, LANA DI FRAJA, EMMA DUFLOS, ERICA HARDY, VALENTINE HEURTAUX, LOU JEAN MICHEL, ELHYNE KILIC-PEGOURIE, ESZTER LEFEBVRE, PASIPHAË MARTINEAUD-PERRET, MYRIAM OUCHACHE, CAMILLE RADOSAVLJEVIC, TIZIANA RASPO, EMA VERNOUX, LILY VERNOUX

**VENDREDI 11 JUILLET**

**Water-polo | 7h45**  
France - Grande-Bretagne

**DIMANCHE 13 JUILLET**

**Water-polo | 10h**  
Espagne - France

**MARDI 15 JUILLET**

**Eau-libre | 2h**  
10 km féminin

**Water-polo | 12h10**  
France - Afrique du Sud

**MERCREDI 16 JUILLET**

**Eau-libre | 2h**  
10 km masculin

**JEUDI 17 JUILLET**

**Water-polo | Heure à venir**  
Match équipe de France F

**VENDREDI 18 JUILLET**

**Eau-libre | 2h**  
5 km féminin

**Eau-libre | 4h30**  
5 km masculin

**SAMEDI 19 JUILLET**

**Eau-libre | 2h**  
3 km Knockout féminin

**Eau-libre | 4h**  
3 km Knockout masculin

**Water-polo | Heure à venir**  
Match équipe de France F

**Natation artistique | 12h30**  
Solo technique féminin

**DIMANCHE 20 JUILLET**

**Eau-libre | 2h**  
Relais 4x1500 m

**Natation artistique | 12h30**  
Équipe libre

**LUNDI 21 JUILLET**

**Natation artistique | 12h30**  
Duo technique

**Water-polo | Heure à venir**  
Match équipe de France F

**MARDI 22 JUILLET**

**Natation artistique | 4h**  
Solo libre féminin

**Natation artistique | 12h30**  
Équipe technique

**MERCREDI 23 JUILLET**

**Water-polo | Heure à venir**  
Match équipe de France F

**JEUDI 24 JUILLET**

**Plongeon | 5h**  
Préliminaire haut vol féminin 20 m

**Plongeon | 8h**  
Préliminaire haut vol masculin 27 m

**Natation artistique | 13h30**  
Duo libre

**VENDREDI 25 JUILLET**

**Natation artistique | 13h30**  
Équipe acrobatique

**SAMEDI 26 JUILLET**

**Plongeon | 5h**  
Demi-finale haut vol féminin 20 m

**Plongeon | 6h**  
Finale haut vol féminin 20 m

**Plongeon | 9h30**  
Team event 3 m - 10 m

**Plongeon | 12h**  
Finale 1 m féminin

## DIMANCHE 27 JUILLET

### Natation | 4h

- 400 m nage libre H/F
- 50 m pap H
- 100 pap F
- 200 m 4 nages F
- 100 m brasse H
- Relais 4x100 m nage libre H/F

### Plongeon | 5h

Demi-finale haut vol masculin 27 m

### Plongeon | 6h

Finale haut vol masculin 27 m

### Plongeon | 11h30

Finale 1 m masculin

### Natation | 11h | Finales

## LUNDI 28 JUILLET

### Natation | 4h

- 1500 m nage libre F
- 100 m dos H/F
- 200 m nage libre H
- 100 m brasse F

### Plongeon | 10h

Finale 3 m synchronisé H

### Plongeon | 12h

Finale 10 m synchronisé F

### Natation | 13h | Finales

## MARDI 29 JUILLET

### Natation | 4h

- 200 m nage libre F
- 800 m nage libre H
- 50 m brasse H
- 200 m papillon H

### Plongeon | 10h

Finale 3 m synchronisé féminin

### Natation | 13h | Finales

## MERCREDI 30 JUILLET

### Natation | 4h

- 50 m dos F
- 200 m pap F
- 100 m nage libre H
- 200 m 4 nages H
- 4x100 m 4 nages mixte

### Natation | 13h | Finales

## JEUDI 31 JUILLET

### Natation | 4h

- 100 m nage libre F
- 200 m brasse F
- Relais 4x200 m F
- 200 m dos H
- 200 m brasse H

### Plongeon | 9h30

Demi-finale 10 m féminin

### Plongeon | 12h15

Finale 10 m féminin

### Natation | 13h | Finales

## VENREDI 1<sup>ER</sup> AOUT

### Natation | 4h

- 800 m nage libre F
- 200 m dos F
- 50 m pap F
- 50 m nage libre H
- 100 m pap H
- Relais 4x200 m nage libre H

### Plongeon | 8h

Demi-finale 3 m H

### Plongeon | 11h30

Finale 3 m H

### Natation | 13h | Finales

## SAMEDI 2 AOUT

### Natation | 4h

- 50 m nage libre F
- 50 m dos H/F
- 1500 m nage libre H
- Relais 4x100 m nage libre mixte

### Plongeon | 9h

Demi-finale 3 m féminin

### Plongeon | 11h

Finale 3 m féminin

### Natation | 13h | Finales

## DIMANCHE 3 AOUT

### Natation | 4h

- 400 m 4 nages H/F
- Relais 4x100 m 4 nages H/F

### Natation | 13h | Finales

# Une grande première et des leçons pour les Marseillais

À Malte à l'occasion du Final 4 de la Ligue des Champions de water-polo, le Cercle des Nageurs de Marseille a pu se mesurer aux meilleures équipes du continent pour la première fois de leur histoire. Et si le résultat final n'est pas celui qu'ils espéraient les Marseillais ont emmagasiné de l'expérience pour revenir encore plus fort dès l'année prochaine.

**J**eudi soir, veille de compétition, les Marseillais viennent pour la première fois reconnaître le bassin dans lequel ils joueront ce week-end le premier Final 4 de leur histoire. Une demi-finale d'envergure face aux tenants du titre et favoris hongrois de Ferencvarosi TC. Une équipe qu'ils ont cependant déjà battue et qu'ils connaissent parfaitement. Le maître-mot est annoncé dans une conférence de presse faite à la volée juste avant l'entraînement – ce qui a de quoi ravir Milos Scepanovic, le technicien marseillais : « *C'est l'entraînement, mes joueurs doivent être concentrés et investis* ». En dépit de cela, les joueurs répondent avec un grand sourire dans ce cadre à ciel ouvert du complexe national de natation de Malte. Le redoutable Thomas Vernoux, la pointe habile Michael Bodegas et

l'artilleur Alexandre Bouet évoquent en premier lieu et de manière unanime : « *L'agressivité va vraiment être la clé* », lance Alexandre Bouet. « *Il faut leur rentrer dedans comme des fous et les faire déjouer* ». Il est appuyé par Thomas Vernoux : « *Ils sont assez statiques, ils ont des mecs très très forts. Si on arrive à rester soudé et à jouer en un bloc contre des individualités, c'est sur ça qu'on va être meilleur qu'eux* ». Deux minutes, pas plus, place à l'entraînement avec un soleil s'effaçant au loin des côtes maltaises, laissant place aux projecteurs demandés en « *configuration match* » par le staff marseillais. On ne laisse rien au hasard lorsque l'enjeu est tel. Il est 20h, les Marseillais ont plongé dans cette eau légèrement salée du bassin du Tal Qrooq Complex de Gzira. Ugo Crousillat en rigolera avec Vladan Spaic : « *Ce genre d'eau, ça me donne*





«L'agressivité  
va vraiment  
être la clé »

presque envie de la boire avec le sel ». Une chose est sûre, ils ne voudront pas boire la tasse face aux colosses hongrois, véritable Dream team composée de « *joueurs qui ont été plusieurs fois élus meilleurs joueurs du monde* », esquisse un Thomas Vernoux surmotivé à 24h d'un duel qui s'annonce dur, mais pas impossible. L'entraînement effectué, la décontraction est encore de mise, alors que quelques kilomètres plus loin, la fête commence comme toujours à s'emballer du côté de Saint-Julian's et sa mythique vie nocturne de Paceville. Mais pas question d'y mettre un pied, la seule ivresse que veulent les joueurs du Cercle, c'est bien celle de la victoire. Une nuit éloignée des boom-boom faisant vibrer les vitres jusqu'au huitième étage des hôtels joutant la rue des discothèques maltaises bondées de jeunes français voulant festoyer, les Marseillais

sont de retour au complexe aquatique le lendemain matin. À 10h, le soleil brille déjà de mille feux et les 23 degrés accueillent des Marseillais certes habitués, mais au sourire et à la décontraction évidente. Le stress attendra. Ce matin, c'est mise à l'eau. En somme, pas grand-chose de précis, juste de quoi activer le corps, l'habituer au bassin et après un échauffement à sec, place à une séance de tirs à mi-distance pour les Bodegas, Vernoux, Crousillat, Bouet, Marion-Vernoux et autres Vanpeperstraete. Ça tire, ça passe et surtout, ça chambre. Toujours. Ce groupe en est un de copains qui, parfois, se retrouvent pour des soirées karaoké endiablées dans la cité phocéenne. Avant midi, le bus réservé au Cercle des nageurs de Marseille revient chercher ses locataires et ramène la grande délégation à leur hôtel. ►►

# NOS MEILLEURS SOUVENIRS DE PARIS 2024

**L**es Jeux olympiques de Paris 2024 se sont déroulés il y a maintenant un an. Privilégiés de l'histoire, vos deux serveurs de Natation Magazine ont eu le privilège de les couvrir au plus près des athlètes de la FFN pour vous les faire vivre au cœur de l'action. De cette quinzaine merveilleuse, nous nous sommes lancés le défi de n'en retenir que huit.





# « Les échanges avec Léon Marchand avaient été sincères »

Victime d'une blessure par balle lors d'une manifestation en Kabylie en 2001, Hakim Arezki a perdu la vue à l'âge de 18 ans. Installé dans l'hexagone, il découvre le cécifoot et s'y épanouit, devenant un pilier de l'équipe de France jusqu'à décrocher la 1<sup>ère</sup> médaille d'or du cécifoot français aux Jeux Paralympiques de Paris 2024. Symbole de détermination et de résilience, le défenseur se dévoile, avec sincérité, émotion, sans tabou, à propos de son sport mais aussi de sa rencontre avec Léon Marchand lors de la parade des athlètes sur les Champs-Élysées.

**O**n vous connaît en tant que parafootballeur, mais vous êtes aussi collaborateur sur les questions de handicap au sein du groupe ACCOR. Est-ce cela votre équilibre au quotidien ?

Le métier, en réalité, c'est un tout. Avoir un emploi, c'est être intégré dans la société, en faire partie pleinement. C'est gratifiant, car on se sent utile. Cela prouve que le handicap ne constitue pas un obstacle pour accomplir de grandes choses. Quant au cécifoot, c'était d'abord une passion, qui s'est progressivement transformée en activité de haut niveau, avec toutes les responsabilités que cela implique, notamment le fait de porter le maillot bleu.

**Vous avez également été accordeur de pianos. Qu'est-ce qui est le plus agréable : jouer du Beethoven ou du Queen ?**

Mais je ne suis pas vraiment pianiste (rires). Accorder un piano et être pianiste sont deux choses bien diffé-



rentes, même s'il faut savoir en jouer un minimum. Quand je suis arrivé en France, à l'Institut National des Jeunes Aveugles (INJA), j'ai véritablement découvert la musique et me suis plongé dans cet univers avec passion. Comme j'aimais cet environnement et qu'une formation était proposée, j'ai pris cette direction, exerçant quatre à cinq ans. Pouvoir vivre de sa passion est une vraie chance mais c'est un métier exigeant : il faut accorder plus de 250 cordes, jouer avec les sons, les fréquences, les battements produits entre deux notes. La mécanique d'un piano est très complexe et cela demande énormément de précision et d'entraînement. La formation, elle, a duré quatre ans. On sollicite énormément l'oreille, ce qui n'a rien à voir avec le fait d'écouter simplement de la musique. Et un bon pianiste ne fera pas forcément un bon accordeur, et inversement.



« Cela prouve que le handicap ne constitue pas un obstacle pour accomplir de grandes choses. »

**Qu'est-ce qui est le plus grisant : accorder un piano ou effectuer un bon tackle glissé de défenseur ?**

Le tackle, sans hésiter ! (Rires). J'ai besoin de mouvement, je n'aime pas rester statique, ce qui m'a d'ailleurs poussé à arrêter le métier d'accordeur. À l'époque, je souffrais aussi de troubles du sommeil, et l'activité sportive m'a beaucoup aidé à les gérer.

**J'ai envie que vous nous expliquiez comment on joue au cécifoot.**

Le cécifoot se joue sur un terrain de handball (40 mètres de long sur 20 de large), à 5 contre 5. Chaque équipe compte un gardien voyant et un guide placé derrière les cages pour orienter les joueurs. Il donne des indications comme « *seul* » (un contre un), « *mal placé* » (pour signaler une faiblesse dans la défense

adverse), ou encore « *frappe* » (quand une opportunité se présente malgré les défenseurs). Le guide est important, mais on communique aussi énormément entre nous sur le terrain, sur la base de schémas de jeu bien travaillés à l'entraînement et reproduits en match. À ce niveau, tout se joue dans les détails : on fait quoi en phase de possession, en transition, à la perte de balle... Après concernant le ballon, il émet un son, similaire à celui d'une maracas, pour nous aider à le localiser.

**Vous avez perdu la vue en 2001 lors d'une manifestation étudiante en Kabylie. Ce jour-là, les forces de l'ordre tirent dans la foule à balles réelles. Nerfs optiques sectionnés, coma, vous êtes devenu non voyant, arrivez en France et y démarrez votre rééducation. Vous découvrez »**

**TYR**

**Nouvelle Collection**  
Printemps Ete 2025



**TYR.eu**