# Natation
MAGAZINE




# MERCI FLORENT

Numéro 238 - Novembre-Décembre 2026 - 5 euros

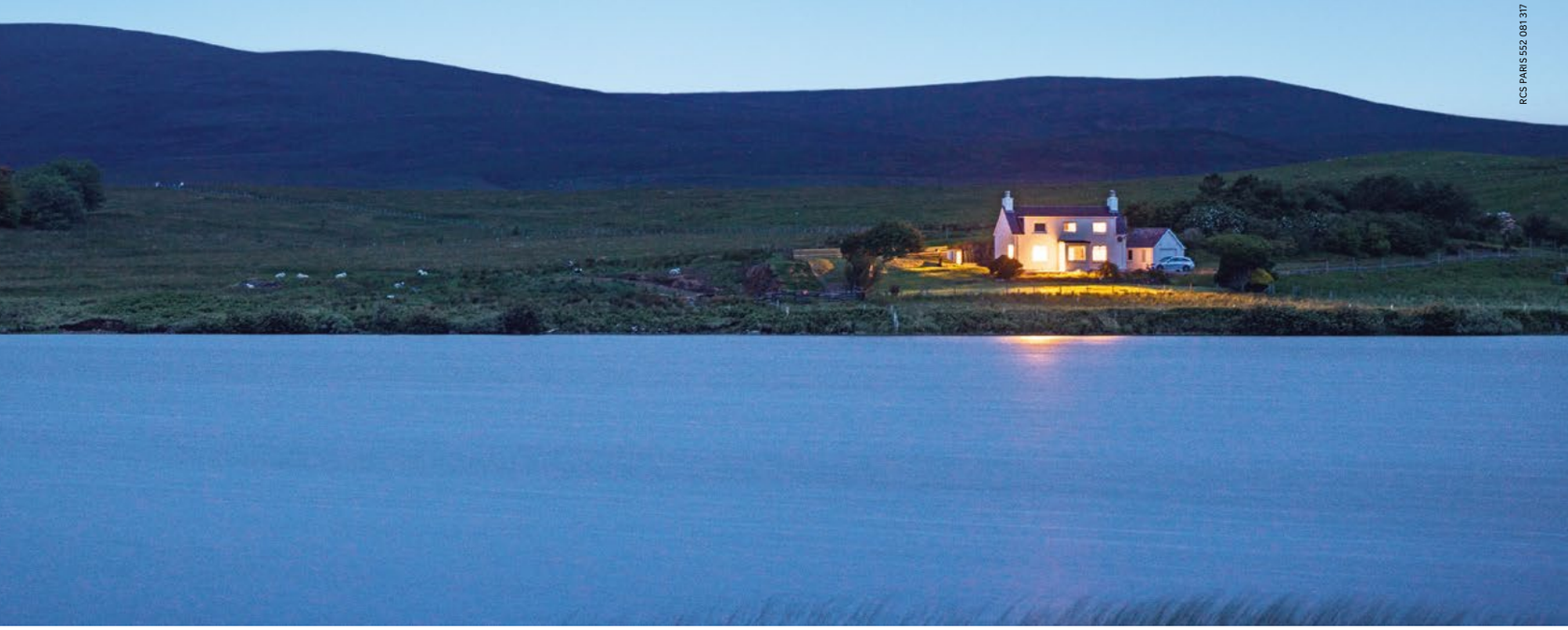
www.ffnatation.fr

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

Devenons l'énergie qui change tout.

# POUR LE CLIMAT, TOUTES LES ENERGIES NE SE RESSEMBLENT PAS.

**Choisir l'électricité d'EDF produite à près de 98 % sans émission de $CO_2$*, c'est faire le choix d'une énergie plus respectueuse de l'environnement.**



RCS PARIS 552 081 317

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

*L'électricité d'EDF est à près de 98 % sans émission de $CO_2$ en France. Émissions directes, hors analyse du cycle de vie des moyens de production et des combustibles - chiffre 2023, périmètre EDF SA, source : edf.fr/climat.




NATATION MAGAZINE

**NATATION MAGAZINE N°238**
**NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2026**

Edité 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**
Christiane Guérin

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

**Photographies**
Lionel Hahn

**Couverture**
Illustrasport/Olivier Dupin

**Maquette et réalisation**
Teebird Communication / Sandra Thivin 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

# De l'Or et après ?

L'été 2026 a réservé son lot de joie et d'émotions avec des championnats d'Europe réussis à Paris. Au cours de cette manifestation, nous avons honoré un athlète accompli et riche de beaucoup d'expériences : Florent Manaudou.
Dans ce magazine vous découvrirez certainement un être complexe, plein de contradictions et de subtilités qui nous a accompagnés pendant toutes ces années où il s'est forgé un nom en or.
Je le remercie au nom de tous les licenciés FFN pour l'image qu'il a donnée de notre sport et pour toutes les générations de nageurs qu'il a inspirées.
Je le remercie aussi d'avoir parlé avec sincérité des doutes qui ont pu le traverser au cours de sa carrière et le soutien qu'il apporte à ceux qui ressentent les mêmes errances face à la fin de carrière et au virage à effectuer pour continuer à vivre avec un futur à inventer.
Nous continuerons bien sûr à croiser le chemin de cette famille en or avec toujours beaucoup de plaisir.

La fin d'année 2026 nous apportera son lot de satisfactions après des sélections à Angers d'une belle équipe de France pleine de promesses.
C'est la première fois que cette compétition revient en Chine après 8 ans, suite aux championnats du monde de natation en petit bassin 2018 à Hangzhou. Beijing accueillera plus de 1 000 athlètes de niveau mondial venus de plus de 200 pays et régions pour une compétition qui durera 6 jours. Encore une belle aventure pour nos nageuses et nageurs que nous suivrons avec ferveur.
Notre fédération vit aussi au rythme de toutes les activités et toutes les disciplines qui la composent et toutes nos ligues et nos clubs sont là pour en témoigner et je les remercie pour tout ce travail si important pour nos licenciés.

Bonne continuation à tous ! ★

| GILLES SÉZIONALE |




(KMSP/PHILIPPE MILLEREAU)

# Natation MAGAZINE

## NUMÉRO SPÉCIAL | **FLORENT MANAUDOU**

### S O M M A I R E


**6** **ARRÊT SUR IMAGE**
Un dernier hommage

**8** **L'ENTRETIEN**
*« Tout le monde savait qui était Florent Manaudou. Moi, je ne savais plus très bien qui était Florent. »*

**24** Florent Manaudou en 10 dates

**30** Comment Florent s'est-il fait un prénom ?

**34** Le 50 m parfait de Florent Manaudou

**38** Se réinventer pour durer

**42** Sa quête du plaisir

**46** *« Florent n'est pas de ceux qui vous laissent indifférent »*

**48** *« C'était quoi ce délire ? »*

**50** De nageur à personnage public

**54** Florent vu par les autres

**60** L'héritage de Florent à la nouvelle génération

**64** Deux photos, une carrière




## UN DERNIER HOMMAGE

C'était Sa dernière course aura été ce 100 m crawl au sein du relais 4x100 m 4 nages tricolore lors des Jeux olympiques de Paris. Deux ans après, Florent Manaudou a profité des championnats d'Europe organisés au Centre Aquatique de la Métropole du Grand Paris pour annoncer la fin de sa carrière de nageur et célébrer cela avec le public français. Entouré de ses proches, il aura encore donné une vague d'émotion à tous les spectateurs présents.


WRESTLEMANIA
EDF
EUROVISION SPORT
4
3
EUROPEAN AQUATICS
OMEGA
EUROPEAN AQUATICS
OMEGA

(LIONEL HAHN)




(STÉPHANE KEMPINAIRE KMSP)



# « TOUT LE MONDE SAVAIT QUI ÉTAIT FLORENT MANAUDOU. MOI, JE NE SAVAIS PLUS TRÈS BIEN QUI ÉTAIT FLORENT »

Chez lui, à Marseille, le 29 septembre, Florent Manaudou nous a ouvert bien davantage que sa porte. Il a ressorti ses médailles olympiques, retrouvé le carnet dans lequel il avait consigné ses émotions à Rio et, surtout, accepté de regarder en face quinze années qui ont changé sa vie. De Londres à Paris, quatre Jeux, quatre podiums individuels sur 50 m nage libre, des retours improbables, des doutes et cette faculté rare de faire vibrer tout un pays. Mais derrière l'athlète que la France croit connaître se dessine un homme de 35 ans qui apprend à vivre sans entraînement ni calendrier imposé. Il parle de la perte d'identité qui accompagne la retraite, du prix de l'excellence, des amis qui comptent plus que les médailles, de l'amour du public et d'un avenir encore à inventer. Un entretien au long cours, libre, drôle et parfois désarmant, avec un champion qui ne veut surtout pas vivre dans le passé.

# Florent Manaudou en 10 dates

De Shanghai 2011 à Paris 2024, Florent Manaudou a traversé treize années de très haut niveau. Une carrière faite de victoires, de doutes, de pauses et de retours. Dix dates pour raconter non seulement le champion olympique, mais aussi l'homme qui n'a cessé de se réinventer.

| SUJET RÉALISÉ PAR JONATHAN COHEN |

## **2011** SHANGHAI
## LA PREMIÈRE FOIS AVEC LES BLEUS



(STÉPHANE KEMPINAIRE KMSP)

Avant Londres, avant les titres mondiaux, avant que son nom ne devienne indissociable du sprint français, il y a Shanghai. En 2011, Florent Manaudou découvre pour la première fois le très haut niveau international avec l'équipe de France. À seulement 20 ans, il dispute ses premiers championnats du monde. Il est engagé sur 50 m papillon et participe également au relais 4x100 m quatre nages. Le rendez-vous est un apprentissage. Le jeune nageur mesure l'écart qui le sépare encore des meilleurs. Sur le 100 m papillon du relais 4x100 m 4 nages, il connaît même une course difficile et peine à terminer comme il le voudrait. Mais Shanghai est un premier repère. Le nom Manaudou revient sur la scène internationale. Reste encore à Florent à trouver sa propre voie.

## **2012** LONDRES
## LE JOUR OÙ LE PETIT FRÈRE DEVIENT CHAMPION OLYMPIQUE

Le 3 août 2012, Florent Manaudou écrit l'une des pages les plus inattendues du sport français. Arrivé en finale du 50 m nage libre sans être le favori, il se libère au fil de la compétition. *« Ma place, je l'ai. Maintenant, on va voir ce qui se passe »*, raconte-t-il en évoquant ce moment où il comprend qu'il peut rivaliser avec les meilleurs. Quelques secondes plus tard, il touche le mur en premier. Champion olympique. Au micro de France Télévisions, Alexandre Boyon trouve alors la formule parfaite : *« Le petit frère s'est fait un prénom. »* Londres change tout. Florent n'est plus seulement le frère de Laure. Il devient une référence à part entière.



(STÉPHANE KEMPINAIRE KMSP)

## **2013** BARCELONE
## APPRENDRE DE LA DÉFAITE, VIVRE LE COLLECTIF


(STÉPHANE KEMPINAIRE KMSP)

Après l'or olympique, Barcelone rappelle une vérité simple : le sport ne protège jamais de la remise en question. Sur 50 m nage libre, Florent termine sixième de la finale mondiale. Une déception immense pour le champion olympique. Pourtant, lorsqu'il repense à ces Mondiaux, ce n'est pas seulement cet échec qui revient. Barcelone est aussi, selon lui, l'un des plus beaux souvenirs de sa carrière. La raison ? Le relais 4x100 m nage libre. Le titre mondial et le bonheur partagé avec ses partenaires, les émotions vécues ensemble, ces moments invisibles au public. Une nouvelle preuve que, pour Florent, une carrière ne se résume jamais uniquement aux médailles individuelles.

## **2014** BERLIN
## L'ANNÉE OÙ IL CHANGE DE DIMENSION

Aux championnats d'Europe de Berlin, Florent Manaudou n'est plus une surprise. Il domine le sprint européen et affirme un style qui devient sa signature : une puissance exceptionnelle, une vitesse de départ impressionnante et une capacité à répondre présent dans les grands rendez-vous. Cette année 2014 marque le début d'une période exceptionnelle. Le champion olympique de Londres devient progressivement le patron du sprint mondial.



(STÉPHANE KEMPINAIRE KMSP)

# Comment Florent s'est-il fait un prénom ?

Le 3 août 2012, au soir de la finale olympique du 50 m nage libre à Londres, une formule d'Alexandre Boyon semble clore le débat : *« Le petit frère s'est fait un prénom. »* Mais Florent Manaudou, lui, situe ce basculement plus tard. Entre les comparaisons imposées dès l'adolescence, l'immense célébrité de Laure, les doutes de ses débuts et l'irrésistible ascension de 2014-2015, le sprinteur a dû apprendre à devenir autre chose qu'un nom de famille.

Au soir du 3 août 2012, la formule attribuée à Alexandre Boyon épouse parfaitement les images venues de Londres : *« Le petit frère s'est fait un prénom »*. Florent Manaudou vient de remporter le 50 m nage libre olympique, à 21 ans, en 21''34. Sur le bord du bassin, le cadet d'une famille déjà entrée dans l'histoire de la natation française connaît à son tour la lumière. Mais, interrogé sur ce basculement, Florent regarde deux ans plus loin.

Pour comprendre cette nuance, il faut remonter à 2004. Florent a 13 ans lorsque sa sœur devient championne olympique du 400 m nage libre à Athènes. Laure a 17 ans et son visage s'installe dans les foyers français. Lui nage alors moins et s'éloigne même un temps des bassins. Mais on a déjà une idée du nageur qu'il devrait devenir. *« Quand ma sœur est championne olympique, moi, j'ai 13 ans »*, se souvient-il. L'étiquette de *« petit frère de Laure »* ne se limite pas aux présentations ou aux articles. Elle façonne aussi des attentes dans l'eau. *« Mes coaches, voulaient me faire nager le 400 m »*, raconte-t-il en évoquant les raccourcis faits à partir des succès de son aînée. Comme si un même nom imposait une même distance.

Or tout, chez Florent, va progressivement l'orienter ailleurs : son gabarit, sa puissance, son explosivité, ce goût du départ fulgurant et de l'effort maximal. Laure a bâti sa légende sur le demi-fond et la polyvalence ; lui finira par trouver son terrain d'expression dans la vitesse pure. Il lui faudra s'affranchir du modèle du 400 m pour s'imposer sur 50 m, sans jamais opposer deux façons de nager.

Florent n'a pourtant jamais raconté cet héritage comme un simple fardeau. Cette comparaison crée une pression, mais ouvre aussi une possibilité. Quand une championne olympique vit dans votre famille, ce qui paraît inaccessible aux autres devient plus concret. *« Elle l'a fait, donc je peux le faire »* : le raisonnement est simplificateur, il le sait, mais il a pu l'aider à croire en sa propre trajectoire.

Il tient d'ailleurs à replacer Laure parmi d'autres exemples. Au moment de son émergence, la natation française a vu s'imposer Alain Bernard, Camille Muffat, Yannick Agnel et les grands relais. Le nom Manaudou lui apporte ainsi une familiarité précoce avec le très haut niveau, sans que les succès de sa sœur l'empêchent de tracer sa voie.

À l'approche de Londres, une autre comparaison le travaille : celle avec les patrons du sprint français, notamment Frédérick Bousquet, alors son beau-frère. Quand Florent décroche son billet olympique et que Fred reste à quai, il éprouve presque le sentiment de lui avoir pris une place. Cette gêne raconte un jeune homme encore loin de l'assurance qu'on lui prêtera ensuite.

La demi-finale olympique le libère. Une fois qualifié, il comprend qu'il a sa place. Il peut cesser de se demander s'il la mérite et enfin nager pour lui. En finale, l'exploit fait le tour du monde. La victoire change son existence, multiplie les sollicitations et semble reléguer la formule du *« petit frère »* au passé. Pas tout à fait, selon lui. Il raconte d'ailleurs qu'après Londres, la visibilité nouvelle s'accompagne de nouvelles obligations, d'une pression inédite et de la nécessité de confirmer. La sixième place individuelle




(KMSP/STÉPHANE KEMPINAIRE)

à Barcelone, en 2013, le rappelle brutalement à cette réalité : être champion olympique ne garantit rien la saison suivante. Pour cesser d'être présenté à travers sa sœur, une seule médaille ne suffira pas.

*« La première fois où on parlait de moi sans ma sœur, ça a été les championnats d'Europe de Berlin, je pense, en 2014 »*, avance-t-il. La précision compte. Londres a été une révélation fulgurante ; Berlin, puis les mois suivants, sont une démonstration répétée. Un exploit inattendu peut encore s'expliquer, à tort, par la chance. Une longue domination internationale impose de regarder le nageur pour ce qu'il fait, et non pour le patronyme qu'il porte.

Entre 2014 et 2015, Florent entre dans une autre catégorie. Aux championnats d'Europe de Berlin, il amasse quatre titres. À Doha, en petit bassin, il repousse les limites du sprint et s'empare notamment des records du monde du 50 m nage libre et du 50 m dos. Puis vient Kazan, où il devient champion du monde en grand bassin. Les résultats ne relèvent plus de l'accident heureux : ils dessinent une suprématie. Durant cette période, il est devenu quasiment invincible.

C'est à cette accumulation qu'il rattache le changement de regard. Le nageur que certains présentaient encore comme *« le petit frère de Laure »* est désormais celui que ses adversaires surveillent. Ses départs, ses coulées, sa puissance et ses chronos imposent une signature, spectaculaire et singulière.

Avec le temps, l'histoire a fini par produire un curieux ▸▸▸

# Le 50 m parfait de Florent Manaudou

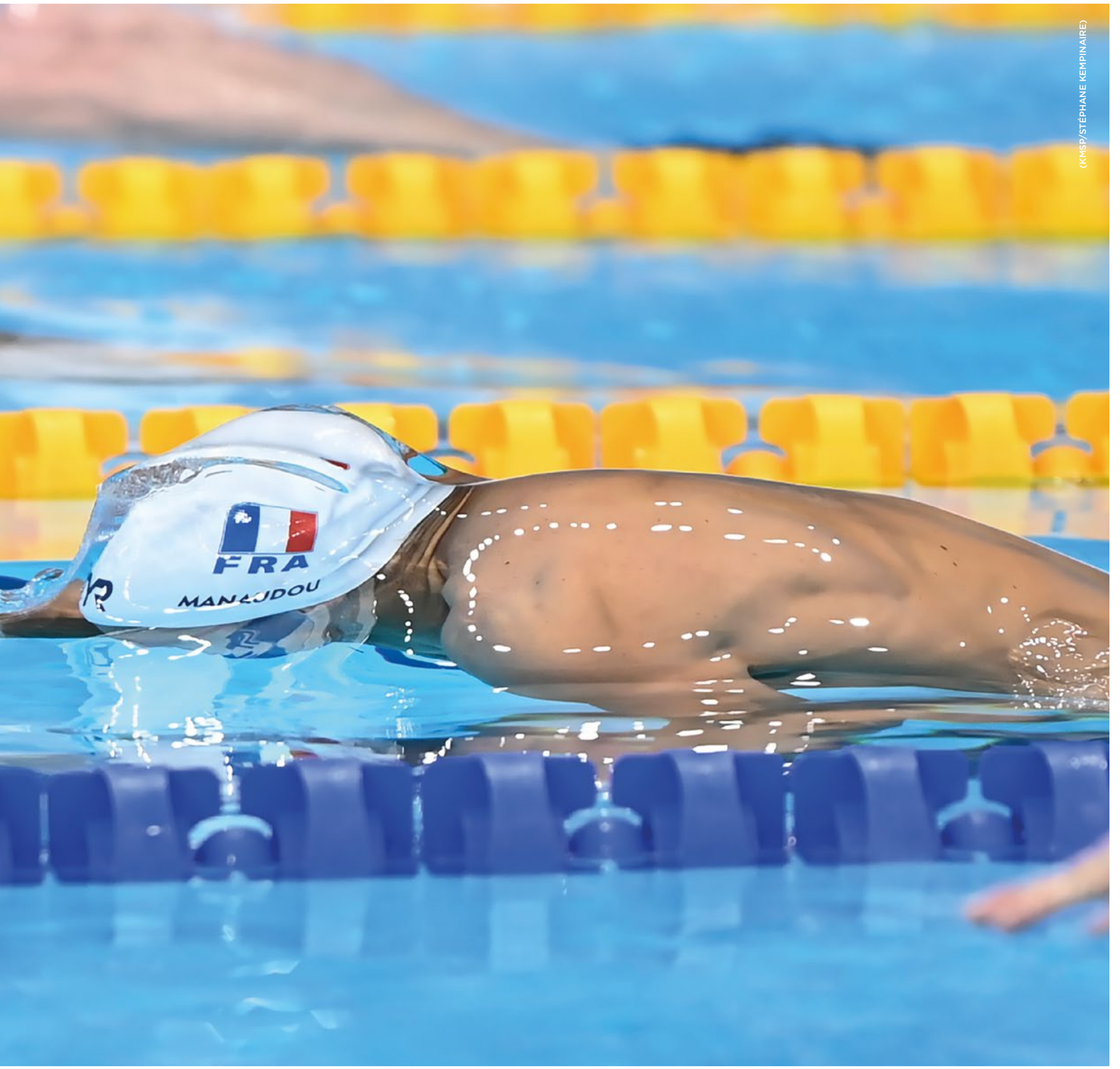
À quoi ressemblerait le 50 m idéal de Florent Manaudou ? Le nageur pioche dans ses souvenirs : Berlin pour le départ, Londres, Kazan ou Paris pour la fin. Éric Dernoncourt, analyste à la Fédération française de natation, oppose à ces sensations ses données de course. En assemblant les meilleurs segments chronométrés dont il dispose, il parvient à un résultat étonnant : 21″01. Un temps fictif qui raconte surtout l'art d'un champion capable de conjuguer puissance, relâchement et intelligence de course.



« *Le 50 m parfait, je pense que je ne l'ai jamais fait. Et d'ailleurs personne ne l'a fait.* » Florent Manaudou ne cherche pas à choisir la plus belle des courses de sa carrière. Lors de notre entretien à Marseille, il préfère en assembler les morceaux : son meilleur départ, une portion centrale, puis une fin de course idéale. Pour les quinze premiers mètres, il pense à Berlin 2014. Entre 25 et 35 m, il hésite. Pour finir, trois noms lui viennent : Londres 2012, Kazan 2015 et Paris 2024. L'exercice fait sourire. Comment composer une seule longueur parfaite avec des courses disputées à douze ans d'intervalle ? La question méritait d'être posée à celui qui, à la Fédération Française de Natation, a précisément étudié ces longueurs dans le détail : Éric Dernoncourt.

L'analyste ne balaie pas les souvenirs du champion. Il introduit d'abord une nuance essentielle : il y a le chrono, et il y a la qualité d'exécution. On peut sortir d'un 50 m moins rapide en ayant réussi exactement ce que l'on voulait mettre en place. À l'inverse, une performance exceptionnelle peut comporter des imperfections. Les séries des championnats de France 2024, à Chartres, illustrent bien cette différence. Florent se souvient d'un 50 m nagé avec une aisance presque déconcertante, sans chercher à tout donner jusqu'au mur. Une course qui lui semblait proche de l'idéal dans la manière de nager, pas nécessairement dans le résultat affiché.

Quand Éric Dernoncourt décrit la singularité technique de Florent, il ne commence pas par son gabarit. Il parle d'une capacité rare : produire un effort musculaire considérable tout en restant relâché. L'image est parlante. Dans l'eau, ses bras peuvent tourner comme des hélices, sans qu'il paraisse verrouillé par sa propre puissance. Derrière ce paradoxe se cache un équilibre très délicat. Accélérer le mouvement ne signifie pas forcément avancer plus vite. Si la fréquence s'emballe,



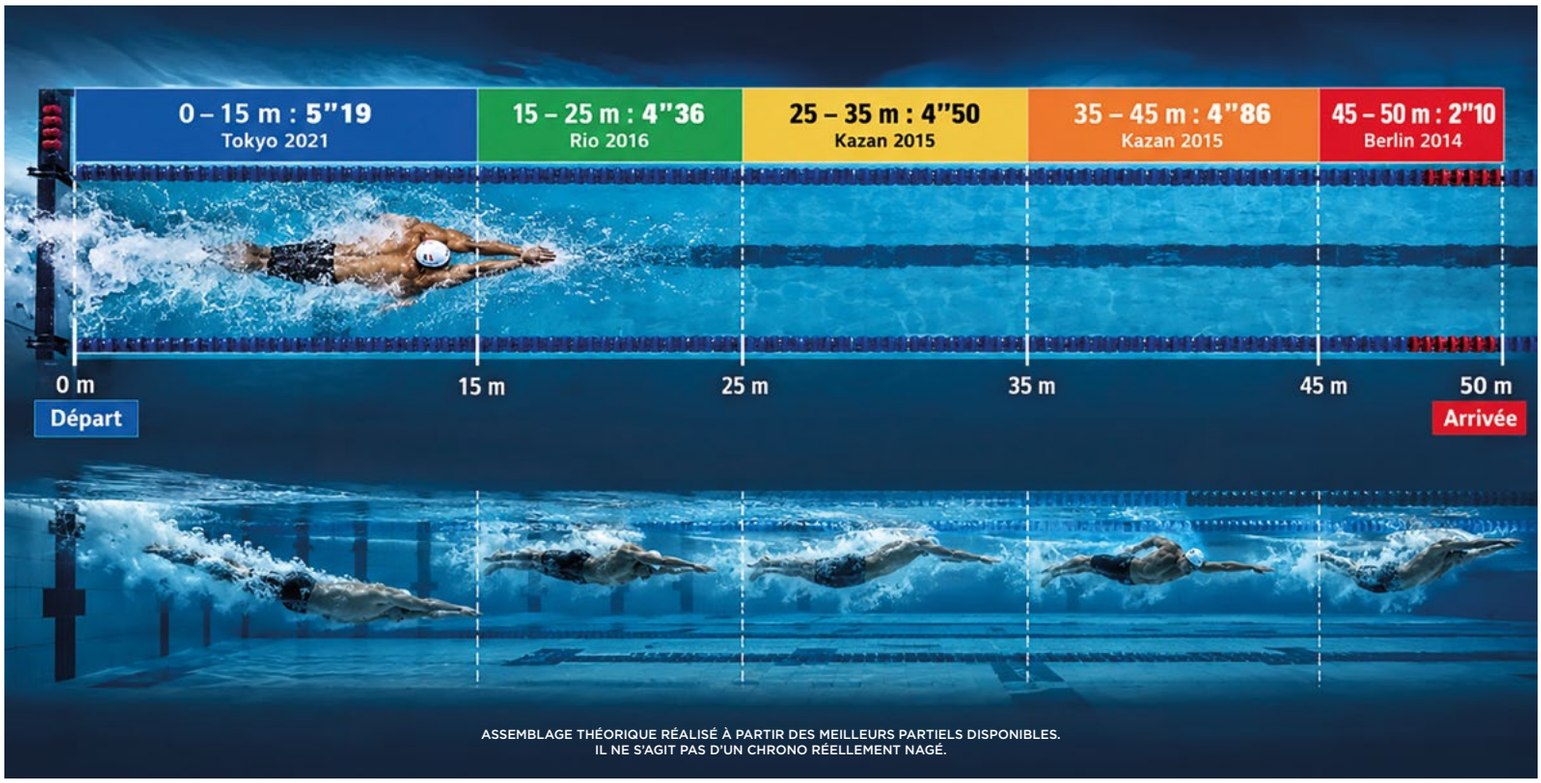

(KMSP/STÉPHANE KEMPINAIRE)

l'appui se dégrade, la nage se raccourcit et la fatigue arrive plus tôt.

Le sprinteur le sait mieux que personne. *« Pour aller plus vite, il faut que j'aille moins vite »*, nous expliquait-il, évoquant la tentation d'en mettre toujours davantage en finale olympique. Le dilemme est cruel : retenir légèrement ses gestes peut être le meilleur moyen de préserver leur efficacité, mais terminer à quelques centièmes du podium avec la sensation de ne pas avoir tout donné serait difficile à accepter. À Paris, toute la difficulté était là : libérer la puissance sans la transformer en crispation.

Dernoncourt se souvient de discussions répétées sur ce point. Dans certaines courses, Florent cherchait à augmenter son tempo sur la fin, à ajouter un coup de bras pour grappiller quelques centimètres. Or l'analyse montrait que cette agitation ne produisait pas toujours de vitesse supplémentaire. Plus jeune, il pouvait se situer autour de 34, 35 ou 36 coups de bras sur la longueur. À l'approche de Paris, les meilleurs essais se rapprochaient plutôt de 33. Moins de mouvements, donc, mais mieux placés. Ce n'était pas nager moins : c'était tirer davantage de chaque geste.

La dernière olympiade a été un laboratoire permanent. Respiration ou apnée, tempo du premier puis du deuxième 25 m, attaque très rapide ou départ légèrement contrôlé, nombre de coups de bras : Florent et son entourage ont essayé, comparé, ajusté. ▸▸▸




ASSEMBLAGE THÉORIQUE RÉALISÉ À PARTIR DES MEILLEURS PARTIELS DISPONIBLES. IL NE S'AGIT PAS D'UN CHRONO RÉELLEMENT NAGÉ.

**21"01**

**Le meilleur temps théorique**

En additionnant ses meilleurs temps partiels disponibles sur les différentes zones de course.

**Soit 18 centièmes de mieux que son record personnel (21"19 à Kazan 2015).**

Il a même exploré deux stratégies physiques opposées. D'abord gagner en masse musculaire pour renforcer son explosivité. Puis s'alléger, en constatant qu'un corps plus lourd pouvait favoriser le départ tout en rendant la deuxième moitié de course beaucoup plus coûteuse. Pour les Jeux de Paris, il finit par revenir sous les 100 kg.

L'une des images les plus révélatrices reste celle de Paris 2024. Dans les derniers mètres de sa finale olympique, Florent choisit de prolonger sa glisse vers le mur plutôt que d'ajouter un mouvement, au contraire de l'Américain Caeleb Dressel. Éric Dernoncourt reconnaît avoir eu peur : et s'il manquait finalement quelques centimètres ? Mais le choix est cohérent avec le travail accompli en amont. Compter ses coups de bras, prévoir son arrivée, résister à l'envie de s'agiter : rien n'a été laissé à l'improvisation.

Restait une question, celle qui transforme cet échange en véritable jeu de construction : que donnerait l'addition des meilleurs morceaux de tous ses 50 m analysés ? Dernoncourt ouvre ses fichiers, remonte les lignes de données et sélectionne les meilleurs temps sur cinq tronçons : 0-15 m, 15-25 m, 25-35 m, 35-45 m et 45-50 m. Le verdict tombe : 21″01. C'est le temps théorique obtenu en assemblant ces fragments enregistrés à différents moments de sa carrière.

Ce chiffre demande deux précautions. D'abord, il ne s'agit pas du record personnel de Florent, ni d'un chrono qu'il aurait réellement nagé. Ensuite, le corpus d'analyse n'est pas exhaustif. Les données exploitables remontent principalement à Berlin 2014 et certaines compétitions, notamment Londres 2012, n'y figurent pas. Éric évoque aussi des analyses manquantes sur certaines courses parisiennes. Le résultat est donc un assemblage des meilleurs partiels disponibles, pas une vérité absolue sur chaque mètre parcouru par le nageur depuis ses débuts.

Ce 21″01 est néanmoins spectaculaire lorsqu'on le rapproche de son record personnel, les 21″19 de Kazan en 2015 : dix-huit centièmes séparent la meilleure course officiellement nagée de cet improbable puzzle statistique. Les cinq pièces viennent de Tokyo 2021 (5″19 entre 0 et 15 m), Rio 2016 (4″36 de 15 à 25 m), Kazan 2015 (4″50 puis 4″86 sur les deux tronçons suivants) et Berlin 2014 (2″10 sur les cinq derniers mètres). Et le plus amusant est peut-être que Florent n'aurait pas choisi exactement les mêmes morceaux à l'instinct. Il pensait notamment à Berlin pour son départ. Les relevés étudiés par Dernoncourt font aussi ressortir Tokyo 2021 pour l'excellent premier 15 m, avec un passage évoqué à 5″19. La mémoire d'une sensation et le verdict d'un chronomètre ne racontent pas toujours la même histoire.

Derrière l'infographie, il y a enfin une leçon assez simple pour tous les nageurs. Sur un 50 m, la sensation d'accélération des derniers mètres est souvent trompeuse. Ceux qui semblent surgir à l'arrivée ont, en réalité, réussi à perdre moins de vitesse que leurs voisins. La décélération est presque inévitable ; tout l'art consiste à en limiter les effets. Chez Florent, cette résistance passait autant par la force que par la qualité de l'appui, la fréquence maîtrisée et la lucidité.

Le « 50 m parfait » n'aura donc jamais existé sous la forme d'une course unique. Il ressemble plutôt à un assemblage de Berlin, Kazan, Tokyo, Rio ou Paris, auquel il faudrait ajouter l'insouciance de Londres, impossible à chiffrer dans ces tableaux. Et c'est peut-être la plus belle conclusion de cet exercice : pour durer au sommet d'une épreuve qui se joue en quelques centièmes, Florent Manaudou n'a pas cherché à répéter indéfiniment le même sprint. Il a appris à écouter ses sensations, à confronter ses intuitions aux chiffres et, parfois, à faire moins pour aller plus vite. ★

| JONATHAN COHEN |


BUILD YOUR IMPACT
FOR EVER
MAKE UP

# Se réinventer pour durer

Quatre olympiades, quatre médailles individuelles aux Jeux et, chaque fois, une autre manière de s'y préparer. Florent Manaudou résume lui-même ses quatre vies sportives en quatre mots : *« insouciant », « conquérant », « handballeur », « kiffeur »*. Derrière la formule, un art de ne jamais s'enfermer dans la méthode qui a fait gagner la veille. Du groupe marseillais à une dernière préparation presque autogérée, récit d'un champion qui a dû changer pour durer.




(KMSP/STÉPHANE KEMPINAIRE)

2008 - 2012

### *« INSOUCIANT »*

Au début, il y a Marseille, un groupe et la liberté de ne pas encore se poser trop de questions. Au Cercle des nageurs, Florent grandit auprès de Frédérick Bousquet, Camille Lacourt ou encore Fabien Gilot, sous la conduite de Romain Barnier. L'entraînement est rude, mais la natation est aussi une vie partagée : les stages, les parties de belote, les plaisanteries, ces séances de deux heures où, se souvient-il, *« on en chiait »*. Quand les anciens se retrouvent, ils parlent davantage de leurs aventures communes que des médailles. Le collectif fabrique autant les souvenirs que le nageur. Florent suit alors un cadre très structuré. Le programme, les stages, la récupération : l'essentiel est organisé pour lui permettre de consacrer son énergie à l'eau. Il dispose déjà d'une explosivité hors norme, mais pas encore de toutes les réponses. Son premier grand championnat du monde, à Shanghai en 2011, lui fait mesurer ce qui le sépare de l'élite. Un an plus tard, aux sélections olympiques, il se qualifie au détriment de Bousquet, son beau-frère de l'époque. Il en éprouve presque de la culpabilité. En demi-finale à Londres, la certitude d'avoir mérité sa place lui enlève ce poids. Il se libère. Quelques heures plus tard, il est champion olympique du 50 m nage libre. L'insouciance l'a porté jusqu'à l'or. Elle ne suffira pas pour vivre avec le statut de favori.



(KMSP/STÉPHANE KEMPINAIRE)

2012 - 2016

### « CONQUÉRANT »

L'année suivante, Barcelone lui rappelle brutalement que la victoire n'offre aucune garantie. Sixième de la finale mondiale du 50 m nage libre, Florent vit mal la défaite. Au bassin de récupération, il aperçoit César Cielo sur le podium, en larmes pendant l'hymne brésilien. Ce souvenir reste une écharde. Il ne veut plus revivre cette sensation. À la rentrée, il se présente devant Romain Barnier avec une idée qui dit tout de son changement d'ambition : s'attaquer aux records du monde en petit bassin. Désormais, il veut tout gagner. Berlin 2014, Doha quelques mois plus tard, puis Kazan 2015 : les titres s'accumulent. Pendant environ dix-huit mois, il perd très peu de courses. Il n'est plus la surprise de Londres ; il est celui que les autres viennent défier. Cette position exige une préparation plus ciblée.
Son raisonnement a de quoi surprendre : pour aller plus vite sur 50 m, il prépare aussi le 100 m. Il possède déjà force et explosivité, mais sait qu'elles ne suffisent pas. Il lui faut l'endurance, la capacité à garder de la qualité de nage et à moins ralentir dans les derniers mètres. Le sprint devient une science du dosage, pas une démonstration de muscles. L'or olympique a révélé une puissance ; ces quatre années lui apprennent à la maîtriser. À Rio en 2016, il repart avec l'argent du 50 m nage libre. Le conquérant a déjà atteint tant d'objectifs qu'il ressent le besoin d'autre chose. Il quitte une première fois les bassins, persuadé, alors, de ne pas y revenir.

2016 - 2021

### « HANDBALLEUR »

Le troisième mot fait sourire, parce qu'il semble rompre la belle mécanique des quatre podiums olympiques : *« handballeur »*. Pourtant, c'est bien la parenthèse nécessaire de cette période. Après Rio, Florent s'éloigne de son sport, rejoint le handball à Aix-en-Provence et s'autorise à découvrir ce que vaut sa vie loin des lignes d'eau. Il s'intéresse aussi à la musique et au cinéma. Il essaie autre chose : une respiration loin des chronos. Mais le goût du défi revient. Il lui manque cette sensation rare : construire un projet exigeant et mesurer, à la fin, ce qu'il est capable d'en faire. En 2019, il remet donc le maillot. Revenir ne signifie pas retrouver automatiquement le corps, les habitudes et les certitudes de 2014. Il faut reconstruire l'athlète autrement. Avec James Gibson, puis Julien Jacquier, il explore une organisation et des méthodes adaptées au nageur qu'il est devenu, et non à celui qu'il était avant Rio. La preuve arrive à Tokyo en 2021. Sans tribunes remplies, dans des Jeux qu'il compare en plaisantant à un Golden Tour, il décroche l'argent du 50 m nage libre. Il y voit la validation de ses choix et de ce retour que beaucoup jugeaient improbable. Une scène raconte aussi sa nouvelle distance avec l'événement : avant même sa finale olympique, organisée le matin, il fait sa valise pour partir dans l'après-midi, comme l'imposent les contraintes sanitaires. La course reste capitale, mais n'occupe plus toute sa vie.



(SYLVAIN SAUVAGE)



# Sa quête du plaisir

Pendant longtemps, Florent Manaudou a cru qu'il fallait gagner pour être heureux. Puis il a découvert qu'on pouvait inverser l'équation. À travers les entraînements partagés, les défaites, les retours et le travail mené avec le préparateur mental Thomas Sammut, le sprinteur a progressivement fait du plaisir autre chose qu'un supplément d'âme : une façon de durer au plus haut niveau. Jusqu'à cette finale de Paris 2024 où, enfin, il s'est autorisé à savourer avant même de connaître le résultat.

Il y a une image que personne n'a oubliée. Le 2 août 2024, dans une Paris La Défense Arena chauffée à blanc, Florent Manaudou s'apprête à disputer sa quatrième finale olympique du 50 m nage libre. Il devrait être enfermé dans sa bulle, le regard fixe, le visage fermé par la pression. Au lieu de cela, il se tourne vers les tribunes, lève les bras et entraîne quinze mille personnes dans un clapping monumental. Quelques secondes plus tard, il plonge. Il ressort de l'eau avec le bronze. Mais, ce soir-là, quelque chose s'est joué bien avant la touche finale : Florent a réussi à vivre pleinement l'instant qu'il avait passé tant d'années à poursuivre. Le geste pourrait passer pour une fantaisie de champion sûr de lui. Il raconte, au contraire, une conquête intime, plus longue que celle des podiums. Dans un entretien accordé au Monde après les Jeux, le nageur résume le chemin parcouru : *« Je suis allé au bout de ma quête de plaisir »*. Il explique avoir enfin pu profiter de toute sa journée de finale, là où, auparavant, la compétition demeurait d'abord une affaire d'enjeu. Ce bonheur-là ne s'affiche pas au palmarès. Il éclaire pourtant une bonne partie de sa longévité.

Au commencement, le plaisir tient d'abord à des visages. Ceux de Frédérick Bousquet, Camille Lacourt et des partenaires du Cercle des nageurs de Marseille. Des stages, des voyages, des cartes qui claquent lors des parties de belote, des plaisanteries de vestiaire, puis des séances interminables où personne ne s'épargne. Florent le répète : la vie des nageurs n'est pas faite de finales, mais de journées d'entraînement. La médaille occupe quelques instants ; ce qui reste, ce sont les personnes avec lesquelles on a fait le chemin. *« Quand on se revoit, on ne reparle pas des compétitions »*, raconte-t-il, avant de revenir aux stages et aux bêtises partagées. La formule pourrait sembler désinvolte chez un champion olympique. Elle révèle plutôt ce qui lui a permis de supporter l'exigence. On ne traverse pas des années de réveils matinaux, de fatigue et de répétitions à la seule force d'un objectif fixé tous les quatre ans. Il faut aimer quelque chose dans les heures qui séparent




(KMSP/ANTOINE COUVERCELLE)

« Je suis allé au bout de ma quête de plaisir. »

les grandes courses. Un groupe, une ambiance, la sensation de progresser, parfois simplement le plaisir de se retrouver le lendemain.

Cela n'empêche ni l'ambition ni la douleur. À Londres, en 2012, la victoire le propulse au sommet. À Barcelone, un an plus tard, la sixième place sur 50 m nage libre le ramène brutalement sur terre. Seul dans le bassin de récupération, il regarde César Cielo recevoir son titre mondial et se promet de ne plus revivre cette déception. L'épisode déclenche une période de travail et de conquête exceptionnelle. À Berlin, Doha, puis Kazan, Florent gagne presque tout. Mais l'accumulation des titres finit aussi par poser une question moins facile : que reste-t-il pour avancer lorsque la victoire devient une habitude ?

Il le reconnaît aujourd'hui : quand on gagne, on ne se demande pas toujours si l'on est vraiment heureux. Les questions arrivent lorsque les chronos cessent de descendre, lorsque l'effort coûte davantage, lorsque l'on ne peut plus se raconter que la prochaine médaille réparera tout. Ce n'est pas une faiblesse. C'est l'un des grands pièges du haut niveau : confondre le résultat, qui ne dure qu'un instant, avec les raisons profondes de pratiquer.

C'est précisément sur cette frontière que travaille Thomas Sammut. Le préparateur mental a accompagné Florent Manaudou pendant de longues années ; il a aussi travaillé avec Camille Lacourt et, plus récemment, avec Léon Marchand. Sa conviction va à rebours d'une vieille idée sportive : il ne faudrait pas attendre la victoire pour s'autoriser à être bien. Il faut construire un équilibre dans lequel l'athlète puisse s'épanouir, et laisser cette stabilité nourrir sa performance. Le plaisir ne remplace pas la préparation physique, la technique ou la discipline. Il leur donne un sens plus durable.

Sammut a souvent raconté qu'au début de sa carrière, on se moquait de lui lorsqu'il défendait le lien entre bien-être et performance. Il insistait sur un principe simple : apprendre à se connaître, accepter sa ▸▸▸

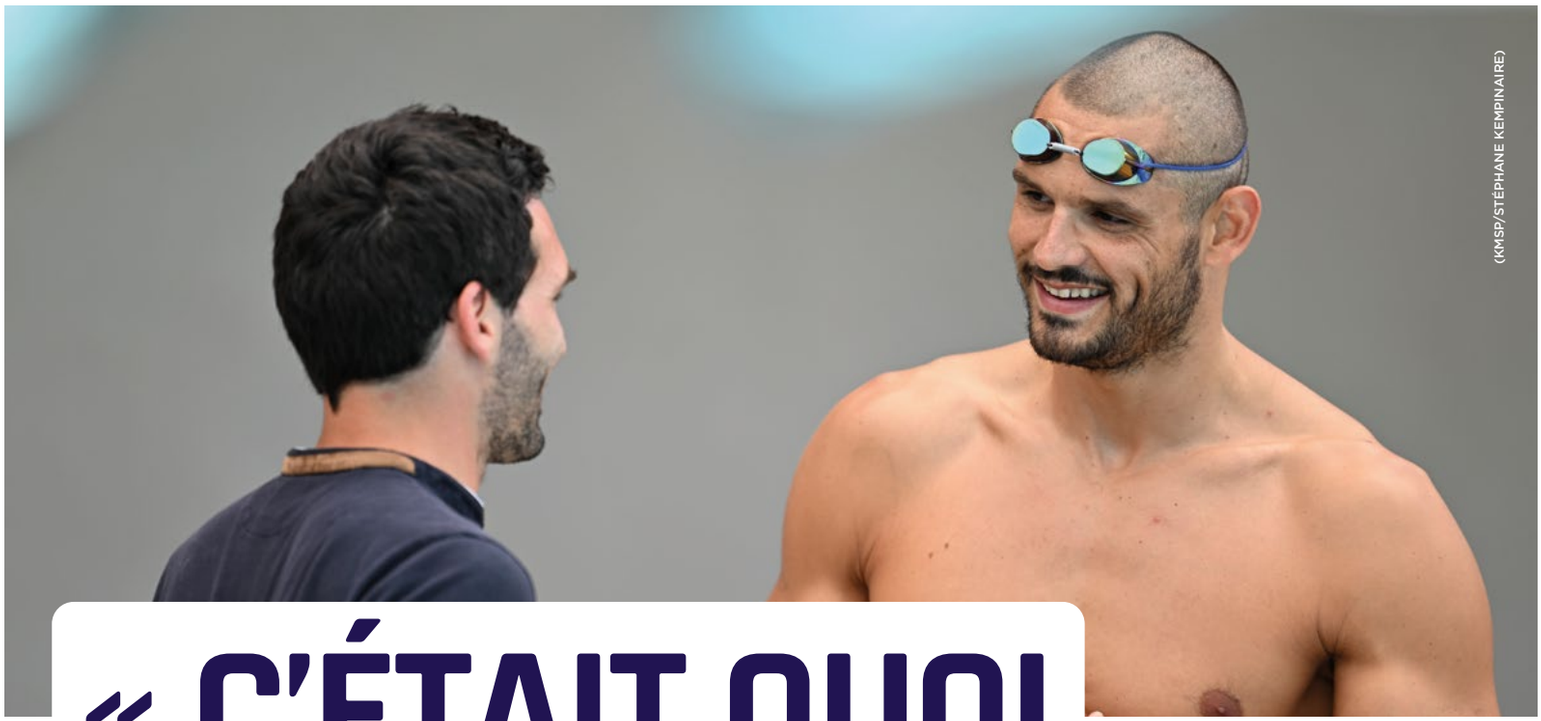
# « FLORENT N'EST PAS DE CEUX QUI VOUS LAISSENT INDIFFÉRENT »

**LOUIS DELVINQUIÈRE**

Mon histoire avec Florent remonte forcément à 2012. Un commencement pour beaucoup. Sans le savoir, il faisait encore plus bouillonner en moi l'envie de devenir journaliste sportif – *« Qu'est-ce que ça doit être cool d'avoir la première réaction d'un gars, qui surgit de quasi-nulle part et qui vient de faire ça ! »*. Des émotions, encore pendant onze ans, moi derrière mon écran, lui dans tous les bassins du globe. Puis je rejoins la Fédé et le mythe de mon enfance devient concret. Ma première impression était juste de l'épatement. Je n'avais jamais vu d'aussi gros pectoraux. Je le regardais de mon petit mètre 78, lui juché en haut de ses presque deux mètres. Un monde d'écart, mais vite, une passion commune, celle d'aimer le sport, le sien, mais aussi les autres. Au fur et à mesure de stages, de rencontres, de discussions, le Florent un brin méfiant devient plus confident et confiant. Une anecdote a marqué ma jeune carrière. Vichy, un soir de stage préolympique pour les Bleus, le soleil tabasse la piscine mais pas le *« Gorille »* qui arrive flanqué de sa toute nouvelle combinaison, irisée de bleu-blanc-rouge, pour faire un 50 m allure course. Ni une, ni deux, je me fais tout petit pour ne pas le déconcentrer, mais le suis de près. Un petit mètre derrière sa procession, sa grande répétition avant le show parisien, il sort ensuite un chrono dingue, sort de l'eau et témoigne à ma caméra de sa séance du soir. Quelques petites minutes simples, des confessions sur ses sensations, ses musiques d'avant-course. Le lendemain matin, à notre premier regard, une phrase simple mais ô combien précieuse venant du futur porte-drapeau des Bleus, l'un des champions qui m'ait le plus inspiré : *« Très cool la vidéo d'hier »*. C'est ça, Florent. Parfois imperceptible – on peut comprendre en un regard qu'on ne doit pas aller le voir –, mais lorsqu'il donne, il donne vraiment. En témoigne l'entretien de ce magazine. Combien de champions, qui plus est de cette trempe, vous ouvriraient les portes de chez eux ? Après en avoir côtoyé quelques-uns, je sais qu'ils sont peu. Florent s'est donné autant dans les bassins, pour donner encore plus en dehors. Pourvoyeur d'émotions à l'extrême, tant pour les autres que pour lui-même, il a dépassé le cadre de son sport, le faisant même entrer un soir d'août 2024, au terme d'un improbable clapping, dans une frénésie incandescente, loin du marasme presque religieux et codifié des défilés jusqu'aux plots. Sans l'empêcher de nous subjuguer une ultime fois, avec mon collègue, et qui me fait lâcher, presque hébété, le regard choqué du numéro trois affiché à l'écran : *« Il l'a fait ce c** »*. On était fiers ce soir-là comme tant d'autres. Sortir du cadre sans le transgresser, inventer, se réinventer, se remettre en question sans se négliger, Florent a passé sa carrière à briller, sans oublier de vouloir faire briller. La France, forcément, mais les autres, ses coéquipiers, surtout. En capitaine que j'ai pu côtoyer en stage et sur des grands championnats, il n'en a laissé aucun sur le côté, toujours à avoir un mot, à accueillir, conseiller. Florent n'est pas de ceux qui vous laissent indifférent. Il nous a embarqués, marqués à jamais. Pour ça et pour le reste – comme ce repas aux anecdotes croustillantes et aux fous rires dans un hôtel en Roumanie –, merci Florent.




(FFN)



(KMSP/STÉPHANE KEMPINAIRE)

# « C'ÉTAIT QUOI CE DÉLIRE ? »

**JONATHAN COHEN**

Des souvenirs avec Florent, il y en a énormément. En quatorze ans, les interviews se sont succédé. Des zones mixtes, des conférences de presse, des rendez-vous parisiens ou marseillais. Et à chaque fois la même curiosité. Avec Florent, pas de langue de bois et une authenticité qui transforme chaque rencontre en moment unique.

Quand je suis arrivé à la FFN, en septembre 2012, il était déjà champion olympique. Son sacre à Londres, je l'avais vécu quelques semaines plus tôt, en famille, devant la télévision. Je ne savais pas encore que j'allais passer les quatorze années suivantes à raconter ses victoires, ses records, ses doutes, ses défaites, son détour par le handball, son retour dans les bassins. Ni que, dans ce tourbillon, ce seraient parfois les instants les plus improbables qui resteraient le mieux gravés.

Comme ce jour de février 2014, à Nancy, où il avait parcouru un 50 m brasse sous l'eau, en ondulations. Du Florent tout craché : capable de faire quelque chose de complètement inattendu, juste pour le plaisir. Ou cette période, en 2017, où je le retrouvais derrière un micro de commentateur plutôt que sur un plot de départ. Il avait changé de place, pas perdu son regard de nageur ni sa liberté de ton.

Et puis il y a Rio. Ses larmes, après le 50 m, en zone mixte. Je revois encore ce moment où, derrière le champion habitué à maîtriser son image et ses courses, l'émotion débordait. Ce soir-là, les questions semblaient presque secondaires. Il y avait surtout un homme déçu, qui ne cherchait plus à cacher ce qu'il ressentait.

Heureusement, il y a eu tant d'autres images. Paris 2024, évidemment. Ce clapping lancé avant sa finale, cette salle qui se met à battre des mains avec lui, et moi qui le retrouve ensuite en zone mixte avec une seule question : *« C'était quoi, ce délire ? »* Avec Florent, même après toutes ces années, il restait toujours quelque chose pour nous surprendre. Je pense aussi à ses retrouvailles avec Yoris Grandjean, son ami et préparateur physique, juste avant la conférence de presse des médaillés. Ils se sont pris dans les bras et ont fondu en larmes. Pas besoin de grand discours : dans cette étreinte, il y avait des années de travail, d'amitié et de vie partagée.

Il y a aussi les moments qui n'ont rien d'historique, mais qui disent beaucoup. Un jour, pour une interview, mon téléphone sonne en vidéo. Florent m'explique simplement : *« Je t'appelle en visio, je voulais voir ta tête. »* C'est tout lui. Les grands rendez-vous n'ont jamais empêché ces petites attentions, cet humour spontané, cette façon de faire tomber la distance sans jamais jouer un rôle.

Et puis ce jubilé aux championnats d'Europe. Cette fois, j'avais la caméra à la main et le privilège de le suivre dans ses derniers instants de nageur. À un moment, il me lance : *« Toi aussi, ça fait quinze ans que je vois ta tête. »* J'ai souri. Lui aussi. Une phrase lancée comme ça, qui m'a pourtant rappelé tout le chemin parcouru. J'étais arrivé quelques jours après son premier or olympique, et j'étais encore là pour filmer ses adieux.

Florent est un immense champion. Mais ce que je garderai surtout, c'est sa simplicité, sa gentillesse et cette manière d'être vrai, à 100 %. Quand il aime, il aime à fond. Quand il n'aime pas, on le sait tout aussi vite. Aucune demi-mesure. Derrière le géant des bassins, il y a un vrai nounours. Et après toutes ces années passées à le suivre, c'est peut-être ce Florent-là qui me manquera le plus.




# OpenSwim devient Swimka, l'application d'entraînement de natation avec "Bubble" à tes côtés

Quand on nage régulièrement, on cherche tous la même chose : se sentir mieux dans l'eau, avoir la sensation que chaque séance compte, et progresser. C'est exactement ce que permet **Swimka**, l'application d'entraînements qui s'adapte à tous les profils de nageurs. Elle aide à suivre ses progrès et nourrit son envie de nager, que l'on soit un passionné des bassins ou amateur d'eau libre avec, au cœur de l'expérience, **Bubble** qui accompagne tes séances.

## UN ACCOMPAGNEMENT CLAIR ET SIMPLE, AVEC BUBBLE QUI APPREND À MIEUX TE CONNAÎTRE

En quelques questions, tu obtiens un programme d'entraînement personnalisé et modulable, et tes séances d'entraînement sont connectées à ton Apple Watch, ou ta montre Garmin, Suunto ou Coros. Les entraînements sont préparés à partir des très nombreuses séances et programmes conçus par des coachs professionnels qui couvrent la technique, l'endurance, ou la préparation aux compétitions en bassin ou en eau libre.

Au fil des séances, Bubble adapte tes entraînements à tes objectifs, ton niveau, ton emploi du temps et ta forme du jour. Elle analyse chaque séance, issue de ta montre connectée ou de ta saisie manuelle. Avant de nager, elle t'indique la distance, l'allure et l'intensité ; après, elle t'explique tes données et te propose la suite. Tu peux tout lui demander.

***« Swimka rend tes entraînements efficaces et agréables quel que soit ton niveau. Notre nouvelle application va t'aider à progresser, performer ou simplement prendre plaisir à nager. Je connais l'effort que cela représente de se rendre à la piscine, de se lever aux aurores pour aller nager et de réaliser sa première longueur dans l'eau froide. Cet effort doit te servir à quelque chose, et avec Bubble tu bénéficieras d'un partenaire d'entraînement qui connaît tes besoins et qui te proposera un programme adapté à ton rythme de vie »***

**Stephan Caron**
Double médaillé de bronze olympique
(100 m nage libre, Séoul 1988 et Barcelone 1992)
et cofondateur de Swimka

## UNE APPLICATION AU SERVICE DES NAGEURS

Swimka, c'est aussi une manière de se reconnecter avec ses sensations : se sentir glisser, se laisser porter et sentir sa technique s'affiner séance après séance.

***« Chaque séance est ludique, variée et simple à mettre en place. Le nageur conjugue plaisir et meilleure réalisation, pour un résultat plus abouti. »***

**Nicolas Granger**
Entraîneur Swimka
27 fois champion du monde Masters

Bon à savoir, Swimka est :

- Gratuite en téléchargement sur Apple Store et Google Play Store, en français et en anglais (nouvelle version Android disponible fin 2026)
- À 9€ par mois ou 60€ par an (deux semaines d'essai gratuit) en version Premium pour obtenir toutes les fonctionnalités et l'envoi de ses séances sur sa montre
- A plus de 115 000 nageurs inscrits
- L'application d'entraînement officielle de la FFN

**Dans ta bulle, mais jamais seul.e ! ⋆**

**Scannez le QR code et téléchargez l'application dès maintenant !**

# De nageur à personnage public



Quand on est le *« frère de »*, qu'en plus notre gabarit ne passe jamais inaperçu et qu'en plus, vous explosez aux yeux du monde en devenant quasi-directement champion olympique, il est difficile de se cacher. Florent Manaudou a connu quasiment toute sa carrière sous le feu des projecteurs, le faisant passer dans une autre dimension, celle du *« grand public »*.

« Ça ne doit pas faire oublier qu'être connu pour ce que tu fais n'est pas la même chose qu'être connu pour qui tu es. »

« *Manaudou, prénom Florent* ». Ainsi commence l'histoire médiatique nationale du Golgoth aindinois. Un titre que l'on pourrait qualifier de logique quand, en 2011 à Shanghaï, Manaudou petit frère se qualifie pour ses premiers Mondiaux sur 50 m papillon. Déjà remarqué par son physique, certains médias s'amusent à l'imaginer en futur rockstar de la natation. Il faut dire que les ingrédients y sont : un nom de famille ultra-connu, aux portes des deux mètres, des tatouages et piercings. D'ailleurs, il participe déjà à Fort Boyard aux côtés de Camille Lacourt, Fabien Gilot et William Meynard cette année-là. Mais qui aurait pu prédire que c'est seulement un an plus tard que la bouille d'ange d'Ambérieu-en-Bugey deviendrait une figure nationale et lancerait une ascension quasi-inarrêtable. Le 3 août 2012, Florent Manaudou devient champion olympique. Une vie qui change, comme pour chacun. Mais pour lui plus que d'autres. Parce que l'histoire familiale, parce que la réaction de Laure qui enjambe les barrières pour venir l'enlacer, parce qu'il a créé l'une des plus grandes surprises de l'histoire de la natation française. Et qui dit gloire, dit rançon de la gloire. Il y a le bon, les sponsors – en natation comme en dehors – et les expériences dingues à vivre. De l'autre côté de la pièce, il y a une vie privée qui vous échappe et qui devient cause publique. Dès septembre, le magazine people Closer le qualifie simplement de *« beau gosse »*. Deux ans plus tard, en 2014, Florent n'est quasiment plus que le petit frère de Laure. Avec ses premiers titres européens et deux records du monde en petit bassin à Doha, c'est le moment de *« La nouvelle ère Manaudou »*, comme le titre alors Le Monde. Invité exceptionnel de Laurent Ruquier dans *« On n'est pas couché »*, qui habituellement n'invite que des écrivains, il ira aussi sur *« Le Grand Journal »*, *« C à vous »*, mais s'amusera également dans un épisode de la série *« Nos chers voisins »*, sur TF1. Son année 2015 folle de trois titres de champion du monde à Kazan, sa médaille d'argent olympique de Rio 2016 et même son virage vers le handball contribueront encore plus à sa notoriété. Ainsi, le géant s'ouvre des portes : il devient consultant pour la natation sur France Télévisions, acteur dans *« Section de recherches »*, ou encore *« Munch »* sur TF1




(KMSP/AMÉLIE LAURIN)

et *« Vestiaires »* sur France 2. Mais il n'oublie jamais les succès : *« Il y a eu les réseaux sociaux, les apparitions, d'autres projets. J'ai commencé à toucher une culture un peu plus populaire, à être identifié par des personnes qui ne suivent pas forcément la natation. Mais ça ne doit pas faire oublier qu'être connu pour ce que tu fais n'est pas la même chose qu'être connu pour qui tu es. »* Le temps passe et Florent continue d'intéresser dans le handball, jusqu'à son retour dans les bassins en 2019, qui fait grand bruit. Une simple expression *« Je reviens »* en Une de L'Équipe, remue la France du sport et celle qui se souvient du champion. Deux ans plus tard à Tokyo, une nouvelle médaille d'argent olympique le fait changer encore plus de dimension dans son sport, comme une légende du 50 m, et fait de lui un mythe en France. Jusqu'en 2024, où le 8 mai il est le premier porteur de la flamme lors de son arrivée à Marseille avant d'être élu, le 11 juillet, porte-drapeau de la délégation française aux Jeux olympiques de Paris. Cette année-là, on entend et voit Florent Manaudou partout. Il appartient presque plus aux Français et aux médias qu'à lui-même. Il devient un porte-parole du sport et des Jeux en France sur tous les plateaux télévisés et dans les médias. Il multiplie les interventions et ses engagements, sans l'empêcher de conquérir une quatrième médaille olympique consécutive sur son épreuve du 50 m nage libre – et une autre de bronze en relais. Le tout, dans un instant presque mythologique, avec ce clapping pré-course qui a marqué les mémoires. Pendant ce temps-là, sa ▸▸▸

# Florent vu par les autres



Comme souvent, les mieux placés pour parler des autres sont ceux qui l'ont côtoyé au plus près. C'est le cas de ces quatre interlocuteurs : nageurs ou entraîneur, devenus amis et intimes de *« Flo »*. Ils témoignent de leur admiration, de moments vécus et des émotions que le champion a pu leur faire vivre. Comme toujours, avec une authenticité certaine.

## QUENTIN COTON

### ENTRAÎNEUR DE FLORENT DE 2021 À 2024, AMI DEPUIS 2011

« Avec Florent, notre histoire a commencé en 2011. Il était à Marseille et s'entraînait avec un de mes amis, Dorian Gandin, et quand j'allais le voir, on se retrouvait chez lui pour jouer à FIFA. C'est moi qui le battais à chaque fois d'ailleurs (sourire). Aujourd'hui, Florent est un de mes amis proches, et c'est quelqu'un qui m'a toujours inspiré. Par sa manière d'être, de croire en lui, de croire en ce qu'il fait. Il est son propre leader et il a toujours su ce qui était bien pour lui. Il a réussi à faire ça tout jeune, à 20 ans déjà, et c'est ça qui m'a toujours inspiré chez lui. Je ne connais Florent qu'en privé parce que je l'ai connu avant les Jeux de Londres, il n'était pas encore champion olympique. Et je trouve qu'il ne s'est pas transformé, et ça m'a surpris. Je pensais que quand il faisait des interviews, qu'il parlait à la presse, il avait un peu de langue de bois, qu'il disait ce qu'il voulait, mais au final, quand on a travaillé ensemble, j'ai remarqué que ce n'était pas


(KMSP/STÉPHANE KEMPINAIRE)

le cas. Il a toujours été honnête et c'est le même en privé qu'en public. Pour moi, Florent est juste une légende. Quand tu regardes les noms des nageurs qui ont fait quatre médailles de suite sur une même épreuve aux Jeux olympiques, ils ne sont que trois (avec Katie Ledecky et Michael Phelps, ndlr.) et là, on parle en plus d'un 50 crawl où ça se joue à quelques centièmes. Je crois que l'on ne s'en rend pas bien compte, tout comme moi au début. Mais je m'en suis aperçu aux premiers championnats du monde que l'on a faits ensemble, aux Mondiaux de Budapest en 2022, où j'ai pu voir comment les autres nageurs le regardaient. Il dégage quelque chose de spécial. Ce qui lui a permis de faire cette carrière, c'est se servir des guides, mais juste prendre quelque chose de chacun. Il choisissait et s'inspirait de beaucoup de gens, mais sa seule formule gagnante était lui-même au final. Tout ce qu'il a pu prendre, il se l'est approprié sans le recopier à l'identique ; Tout allait dans son moteur et il l'adaptait. C'est l'exemple du bras tendu avec Frédérick Bousquet : il a commencé à nager comme ça en le voyant faire. Et ensuite il l'a adapté à lui, pour servir sa performance, mais aussi le nourrir en tant qu'humain. En tant qu'entraîneur, Florent m'a apporté plein de connaissances et le fait d'être méticuleux, surtout sur l'aspect technique. J'ai vu à quel point il pouvait aller loin dans ses analyses. Il pouvait parler d'un 50 crawl pendant trente minutes alors que ça ne dure que 20 secondes. C'était assez impressionnant. Il m'a aussi montré l'importance de se faire confiance. Enfin, un truc qui représente bien ce qu'est Florent, c'est son clapping aux Jeux. C'était prémédité. Il m'en avait parlé quelques jours avant et je lui ai dit *« Mais vas-y, fonce ! Fais-le, parce que ça ne peut être que des bonnes énergies »*. J'étais au coin coach, au bout des plots quand il l'a fait, donc j'avais la piscine devant moi et lui dos à moi et face au public. Je le voyais le faire, avec en arrière-plan le public qui suivait son clapping. Parce qu'il y avait la crainte que ça ne suive pas, ça n'a jamais été fait et personne ne l'avait vu venir. Et rien que d'en parler, ça me donne des frissons parce que j'ai cette scène en tête et c'est un truc de dingue. C'était Flo. »

# L'héritage de Florent à la nouvelle génération

Quand on a grandi en voyant les exploits d'un champion, on a souvent envie de l'imiter. Florent Manaudou fait partie de ceux-là et a, à une quasi-unanimité – le 100% n'existe jamais –, inspiré toute une génération de jeunes nageurs français, désormais en équipe de France. Ceux qui témoignent soulignent l'influence sur bien des aspects du « Gorille », qu'ils essayent d'appliquer pour mener à bien leur carrière et leur vie d'athlète de haut niveau.




« *Idole* », « *modèle* », « *inspiration* ». Voilà des mots qui sont souvent ressortis lorsqu'il a été question de Florent Manaudou avec la nouvelle génération de la natation française. Clément Secchi « *pense que toute la génération 2000, jusqu'à 2003, a été marquée au fer par les Jeux de Londres, tant avec Florent que l'équipe de France. C'est quelque chose qui nous a tous inspirés.* » Comme beaucoup d'histoires de sportifs de haut-niveau, elles se bâtissent par de grands moments vécus à travers le regard d'un enfant envers un champion. Et ce, quelle que soit la spécialité. Sacha Velly, deuxième performeur français de l'histoire sur 1500 m nage libre et spécialiste d'eau libre, a lui aussi eu les yeux écarquillés par les exploits de Florent Manaudou. « *C'est un immense champion, un mec qui t'inspire parce qu'il arrive à rendre son quotidien ludique, tout en travaillant très sérieusement quand il le fallait* », souligne le nageur du FC Laon. « *Il peut arriver détendu à une compétition et switcher d'un coup pour transformer l'essai. Il a été le modèle qui veut que, quand on est un athlète de haut-niveau, il faut de la résilience* ». Clément Secchi, qui se souvient qu'il était en vacances en Corse lors du titre de Londres en 2012, témoigne : « *Florent m'a beaucoup inspiré à bosser dur. J'avoue que j'ai eu du mal à m'identifier à lui, on n'a pas le même physique, mais quand on s'est entraînés ensemble en 2020, c'était cool de voir les dessous de sa performance, l'humain derrière.* » Et d'ajouter : « *On a beaucoup rigolé, et il a toujours cet esprit compétiteur.* » Puis la vie, le travail et les Jeux de Paris les ont fait devenir médaillés olympiques sur le relais 4x100 m 4 nages. Le jeune marseillais, qui n'aurait « *pas pu rêver mieux* » s'inspire de la force de son aîné : « *Il a su être performant au bon moment, le jour où il le fallait et a su se transcender à chaque fois. C'est vraiment quelque chose que j'essaie encore d'apprendre, d'appliquer. Malgré l'enjeu, il a toujours été bon, il a tout gagné et c'est super inspirant.* » Et




(KMSP/STÉPHANE KEMPINAIRE)

« C'est un immense champion, un mec qui t'inspire parce qu'il arrive à rendre son quotidien ludique, tout en travaillant très sérieusement quand il le fallait. »

l'héritage en son club est fort aussi. Clément Secchi se sent presque affublé d'une tâche pour le Cercle des nageurs de Marseille : *« Aujourd'hui, faire partie du même club où il a écrit l'histoire, on se doit de faire perdurer et de faire honneur à cet héritage. »* Pour Pauline Mahieu, double médaillée de bronze aux Euros de Paris 2026, c'est le fait de côtoyer l'homme qui l'a surprise. *« Ce qui m'a vraiment étonné c'est qu'il était super abordable »*, se remémore la dossiste. *« Il a toujours eu un mot pour les nouveaux. Il était juste comme nous, simplement hyper taquin (rires). C'est bien qu'un gars comme ça, qui a fait autant dans la natation et qui est devenu une célébrité, soit resté un mec simple, «good vibes» ».* Yann Le Goff, double médaillé mondial en relais à Singapour en 2025, et relayeur aux Jeux de Paris sur 4x200 m nage libre, souligne : *« C'est quelqu'un qui a beaucoup apporté au collectif. Il a un peu tout vu, tout fait, donc il donnait beaucoup de conseils sur les relais notamment. »* Et le Breton de se souvenir : *« Il a été un exemple à suivre, surtout quand je commençais à faire de bons chronos et à vouloir monter les échelons. »* Et si la vie d'athlète de haut niveau n'est forcément pas de tout repos, elle peut être une charge émotionnelle forte. Dans une routine, un quotidien parfois répétitif et ardu, Florent a donné une lueur d'espoir, une étincelle et un leitmotiv de quête de plaisir que beaucoup essaient maintenant d'appliquer. Sacha Velly d'entamer : *« Il a montré que l'on peut tout faire dans la bonne humeur et trouver du jeu dans l'entraînement. C'est ce que je fais à Lille,*



# DEUX PHOTOS, UNE CARRIÈRE

Quand on a grandi en voyant les exploits d'un champion, on a souvent envie de l'imiter. Florent Manaudou fait partie de ceux-là et a, à une quasi-unanimité – le 100% n'existe jamais –, inspiré toute une génération de jeunes nageurs français, désormais en équipe de France. Ceux qui témoignent soulignent l'influence sur bien des aspects du *« Gorille »*, qu'ils essayent d'appliquer pour mener à bien leur carrière et leur vie d'athlète de haut niveau.

# LE COLLECTIF




(KMSP/STÉPHANE KEMPINAIRE)

## « SANS LE COLLECTIF, JE N'AURAIS RIEN FAIT. »

*« En fait, quand je vois cette photo, je vois un peu ce passage de témoin entre deux générations. Je revois le premier relais que j'ai fait, en 2013. Je pense d'ailleurs que c'est l'un des meilleurs moments de ma carrière. C'est Fabien (Gilot) qui était venu me chercher pour me demander de les aider. J'ai eu un joli palmarès en individuel, évidemment. Je me suis beaucoup entraîné tout seul ces dernières années. Mais, en vrai, sans le collectif, je n'aurais rien fait. Pour moi, la natation, l'entraînement, c'était ces cinq années de folie avec Fred Bousquet, les gars de Marseille, Camille… Notre vie, c'était être en groupe, partir en stage, jouer à la belote, faire des conneries et, accessoirement, aller de temps en temps en compétition gagner des médailles. Quand on se revoit, on ne reparle pas de compétitions. On reparle des stages, des conneries qu'on a faites. C'est ce moment-là qui forge le sportif, pas la compétition. La médaille, tu la partages avec quasiment personne, sauf quand c'est un relais. »*

# L'EMPREINTE




(KMSP/ANTOINE COUVERCELLE)

## « JE VOULAIS JUSTE KIFFER. »

*« Moi, je veux juste kiffer. J'ai toujours trouvé ça triste de voir des athlètes qui font la gueule. Tu as le droit d'être content d'être aux Jeux ! Le clapping, ce n'était pas pensé comme une arme. C'était un truc pur. Après, je me suis demandé : est-ce que ça m'a galvanisé ? Je pense que oui. Est-ce que ça a sorti les autres de leur routine ? Peut-être. Je crois que j'ai eu des couilles de faire ça. Parce que trois centièmes de plus et je fais cinquième, je me fais éclater. Alors que ça n'a rien à voir ! Dans notre sport, tout est hyper aseptisé. Déjà que c'est chiant au quotidien, si en plus, en compétition, on ne peut pas faire un peu le spectacle… Je prenais de plus en plus ça comme un spectacle. Je le faisais de plus en plus pour les autres et de moins en moins pour moi : donner des émotions à ma famille, à mes amis, aux gens. À Paris, quand tu vois que tu fais vibrer le public, c'est génial. Ça fait du bien à l'ego, quand on t'idolâtre comme ça. Même si les gens idolâtrent le sportif, pas l'homme. Ce que j'ai vécu à Paris, c'était incroyable. »*

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

×

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

PARTENAIRE OFFICIEL DE LA *peau* DES NAGEURS



## À CHAQUE ÉPREUVE QUE VIT VOTRE PEAU, BIODERMA AGIT POUR LA *renforcer*

Chaque jour elle vous accompagne, vous enveloppe, vous protège.
Dans l'eau, elle est en première ligne pour faire face aux agressions.
Chaque défi, elle le relève avec vous.
Elle est le reflet de ce que vous êtes.
Elle ? C'est votre peau. Et Bioderma s'est donné pour mission de la renforcer dans chaque épreuve du quotidien.




TYR
PROGRESS
WITH TYR.
DÉCOUVREZ
LA NOUVELLE
COLLECTION
CONÇUE POUR
ALLER PLUS LOIN.
TYR.eu
L'ÉQUIPEMENT QUI VOUS
POUSSE À DONNER LE MEILLEUR.