

TYR
ACTIVE

VERS DE NOUVEAUX HORIZONS
DECouvrez NOTRE NOUVELLE GAMME ACTIVE

TYR EUROPE
26 QUAI DE L'ALMA
68100 MULHOUSE
TEL: 03.89.06.09.61
MAIL: ACCUEIL.FR@TYR.COM
WWW.TYR-SHOP.FR

NATATION

MAGAZINE



L'ENTRETIEN
DAMIEN JOLY :
« UNE MÉDAILLE,
ÇA FAIT RÊVER »
PAGE 10

HORS LIGNES
À QUOI RÊVENT LES
JEUNES NAGEURS ?
PAGE 44

LA SYNCHRO CHANGE DE TEMPO

www.ffnatation.fr

Ω OMEGA

TYR

Rio2016
Olympic rings logo

DAMIEN JOLY : « UNE MÉDAILLE, ÇA FAIT RÊVER »

Damien Joly n'est pas le plus connu des nageurs français, ni même le plus titré, le plus expansif ou le plus bodybuildé... A dire vrai, ce serait même plutôt l'inverse. Du haut de ses 24 ans, le Varois est un grand calme animé d'une authentique passion pour le 1 500 m nage libre, épreuve qui en effraierait plus d'un mais qu'il a décidé d'embrasser sans retenue. Rien d'étonnant donc à le voir rafraîchir le record de France de la spécialité (14'48"90) lors des Jeux Olympiques de Rio, ses deuxièmes, où il s'est hissé jusqu'en finale (septième finalement). Locomotive du demi-fond tricolore, Damien Joly ambitionne désormais de s'illustrer dans un grand championnat international avant de se projeter sur les Jeux de Tokyo, en 2020, histoire de clore son aventure aquatique de la plus belle des manières.

Après avoir battu le record de France de Sébastien Rouault en séries, l'Antibois Damien Joly a pris la septième place de la finale du 1 500 m nage libre des Jeux Olympiques de Rio.

A QUELQUES SEMAINES DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE SCHILTIGHEIM (23-28 MAI 2017), OÙ SE JOUERONT LES QUALIFICATIONS POUR LES CHAMPIONNATS DU MONDE DE BUDAPEST, DANS QUEL ÉTAT D'ESPRIT TE SENS-TU ?

Je me sens bien. Serein et déterminé (*sourire*)...

DÉTERMINÉ ?

Oui, parce que j'avais à cœur de disputer une finale aux Jeux de Rio, l'été dernier, pour poursuivre ma progression. A Londres, quatre ans plus tôt, je m'étais un peu qualifié par hasard. A l'époque, je savais que je n'avais pas le niveau pour accrocher les meilleurs. Mais à Rio, je m'étais préparé comme jamais pour réaliser une grosse performance. En fait, j'ai passé quatre ans à peaufiner tous les détails pour aborder ce rendez-vous. Au final, ça n'a été que du plaisir, autant pour moi que pour mon entraîneur, Franck Esposito.

QU'EST-CE QUI T'A MANQUÉ POUR MONTER SUR LE PODIUM ?

Un peu plus de dix secondes (*sourire*)... Plus sérieusement, c'est ce qu'il va me falloir grignoter pour espérer monter sur le podium aux Jeux de Tokyo. J'ai quatre années pour modéliser ma performance.

EST-CE UNE MANIÈRE DE DIRE QU'UN 1 500 M NAGE LIBRE DOIT ÊTRE MÉCANIQUE ?

Au risque de m'avancer un peu, je serais tenté de répondre que toutes les épreuves aquatiques sont mécaniques. En natation, on a besoin de repères. Déjà, à l'époque de Franck, ses 200 m papillon étaient réglés comme du papier à musique.

A L'INSTAR DE TES 1 500 MÈTRES ?

Je ne dirais pas que tout est programmé au millimètre, mais je connais le nombre de mes coups de bras par longueur, je sais comment je dois réagir en cas d'attaque ou si je me sens moins bien. Bref, tous les cas de figure sont envisagés afin de ne laisser aucune place à l'improvisation. En général, j'ai une idée assez précise de ce qui m'attend quand je m'apprête à prendre le départ d'un 1 500 m nage libre. Et puis, c'est dans ma nature : j'aime maîtriser mon sujet à 100%. Sans cela, je ne me sens pas en pleine possession de mes moyens.

EST-CE AUSSI UNE MANIÈRE DE RÉDUIRE LA PRESSION, NOTAMMENT DANS LE CADRE DE GRANDS CHAMPIONNATS OU DES JEUX OLYMPIQUES ?

Paradoxalement, je n'étais pas si stressé que ça à Rio. Il y avait bien un peu de tension, mais je me sentais bien parce que je savais que je m'étais idéalement préparé. Du stress, j'en ai davantage éprouvé lors des championnats de France de Montpellier (avril 2016). J'étais bien, mais pas à 100%. Et puis je savais que ce serait à moi de faire la course en tête pour décrocher ma qualification olympique.

A QUOI PENSES-TU QUAND TU NAGES UN 1 500 MÈTRES, QUE CE SOIT LORS DES CHAMPIONNATS DE FRANCE OU AUX JEUX OLYMPIQUES ?

Je me concentre sur mes sensations. J'écoute mon corps. J'essaie de laisser mon

« J'AIME MAÎTRISER MON SUJET À 100%. »

corps s'exprimer. Dès le départ je recueille des informations et je sais si ma course va être bonne ou pas. A Rio, par exemple, les sensations étaient incroyables. Dès les séries, j'ai su que rien ne pourrait m'arriver et que tout se passerait bien (*sourire*)...

CE QUI S'EST VÉRIFIÉ AVEC LE RECORD DE FRANCE (14'48"90).

(*Son sourire s'élargit*)... C'est une course dont je me souviendrai toute ma vie. Dès le départ, j'ai senti que j'étais bien. Après 700

mètres, le Chinois Sun Yang, qui était dans la ligne d'eau voisine, décroche. Je me suis alors senti pousser des ailes. Pour autant, je suis resté concentré. A tel point que j'ai réussi à déborder le Canadien Ryan Cochrane en fin de course.

QU'AS-TU RESENTI EN TOUCHANT LE MUR ET EN DÉCOUVRANT TON CHRONOMÈTRE ?

Quand je touche, je suis d'abord déçu parce que je vois que je suis quatrième. Il restait encore une série après ma course et je me suis dit que ça allait être compliqué d'entrer en finale. Mais après, je découvre mon temps et là... ce n'est plus que du plaisir.

QUE RETIENS-TU DE LA FINALE OLYMPIQUE ?

Je l'ai abordée avec ambition, mais j'avais le sixième temps et je savais que j'avais nagé les séries à fond. Pour moi, cette course c'était d'abord un bonus, l'occasion d'emmagasiner de l'expérience. J'ai profité de m'aligner avec les meilleurs spécialistes du 1 500 mètres de la planète. D'ailleurs, l'ambiance dans la chambre d'appel était très chaleureuse. Tout le monde s'encourageait.

ET LA COURSE ?

Ça n'a pas été simple. Dès le départ, j'étais en retrait. J'ai essayé de m'accrocher pour revenir, mais les gars allaient trop vite. Au final, je termine septième en 14'52"73

(deuxième meilleur chrono personnel, ndlr) à plus de dix secondes du médaillé de bronze (l'Italien Gabriele Detti, 14'40"86, ndlr). L'écart est important, mais c'est jouable. Je sens que j'ai la capacité pour progresser. La prochaine fois, je ferais mieux...

AS-TU MALGRÉ TOUT LE SENTIMENT DE FAIRE D'ORES ET DÉJÀ PARTIE DU GOTHA MONDIAL DU DEMI-FOND ?

J'ai déjà franchi la barre mythique des 15 minutes à plusieurs reprises, mais c'est vrai qu'une finale olympique a une autre saveur. Et puis, passer sous les 14'50, c'est quand même une sacrée performance. Sur le moment, je n'ai pas réalisé, mais en rentrant en France, j'ai pu mesurer le travail accompli. ►



(KAMPSTÉPHANE KEMINNAIRE)

AGENDA

23-25 MARS

Plongeon : Diving World Series, Dubai (Emirats Arabes Unis)

23-26 MARS

Maîtres : Championnats de France en bassin de 25 mètres, Dunkerque (Nord)

24-26 MARS

Nat' course : Championnats de France N2 de printemps en bassin de 50 mètres

28 MARS

Water-polo : Ligue Mondiale dames, quatrième match (zone Europe), France-Italie

31 MARS-2 AVRIL

Plongeon : Diving World Series, Kazan (Russie)

3-9 AVRIL

Nat' synchro : Championnats de France juniors Nationale 2, Sète (Hérault)

7-9 AVRIL

Plongeon : Meeting International de Bergen (Norvège)

7-10 AVRIL

Plongeon : Grand Prix FINA du Canada, Gatineau (Canada)

11 AVRIL

Water-polo : Ligue mondiale messieurs, sixième match (zone Europe), France-Grèce

20-23 AVRIL

Plongeon : Meeting International des Jeunes, Dresde (Allemagne)

21-23 AVRIL

Plongeon : Diving World Series, Windsor (Canada)

28-30 AVRIL

Nat' course : Meeting International FFN Golden Tour Camille-Muffat, Amiens (Somme)

6-7 MAI

Nat' course : Coupe de France des régions, trophée Jean-Pommat, Besançon (Doubs)

11-14 MAI

Water-polo : Tournoi de qualification pour les championnats d'Europe juniors (U17) garçons, Tbilissi (Géorgie)

12-14 MAI

Nat' synchro : Coupe d'Europe, Minsk (Biélorussie)

15-21 MAI

Nat' synchro : Championnats de France jeunes Nationale 2, Toulouse (Haute-Garonne)

23-28 MAI

Nat' course : Championnats de France Elite (50 mètres), Schiltigheim (Bas-Rhin)

25-28 MAI

Nat' course : Championnats de France promotionnels (50 mètres), Chalon-sur-Saône (Saône-et-Loire)

LE CHIFFRE DU MOIS

2020

Comme l'année des Jeux Olympiques de Tokyo. Dans cette perspective, et alors que Florent Manaudou est en passe de réussir sa reconversion handballistique, beaucoup s'accordent à penser que le champion olympique du 50 m nage libre peut tout à fait signer un retour dans les bassins pour le rendez-vous nippon. C'est notamment ce qu'a déclaré la star de la natation mondiale, Michael Phelps, lors de son passage à Paris le 16 février dernier. « *Tout est possible à partir du moment où vous le décidez. Nous avons vu à quel point il est doué, à quel point il est puissant et rapide. Donc s'il est décidé à revenir au plus haut niveau, à faire les sacrifices nécessaires, il en sera capable* », a déclaré l'Américain qui avait lui aussi

mis de côté la natation à l'issue des JO de Londres en 2012 avant de revenir en 2014. « *En ce qui me concerne, j'avais vraiment besoin d'un break en 2012. J'étais dans un état d'esprit où je haïssais mon sport. Je haïssais tout ce que je faisais. Cette coupure m'a permis de retrouver la flamme et mon amour du sport.* » C'est bien tout ce que l'on souhaite au cadet de la fratrie Manaudou.



(KIMPOSTEPHANE (KEMPE) NAÏRE)

INSOLITES

FLOTTAISON RECORD

Il y a des records qui nous surprendront toujours. Celui qui va suivre en fait partie. Fin janvier, près de 2 000 personnes ont flotté simultanément sur les eaux salées du lac Epecuen, dans le centre de l'Argentine, à 500 km au sud-ouest de Buenos Aires. Le précédent record datait de 2014 et avait été établi à Taïwan avec 650 personnes équipées de gilets de sauvetage. Un équipement qui n'a pas été nécessaire puisque l'eau du lac Epecuen est neuf fois plus salée que celle de la mer et permet donc aux nageurs d'y flotter facilement. Comme tout record digne de ce nom, les représentants du livre Guinness ont assisté à cette performance et ont compté 1 941 personnes flottant dans l'eau en rangs serrés et en se tenant la main pendant trente secondes.

UN CONCOURS TIRE PAR LES CHEVEUX

Si vous pensez que l'hiver permet uniquement de se prélasser dans son canapé, devant un feu de cheminée, un chocolat chaud à la main, ce qui va suivre risque de vous faire changer d'avis. Depuis 2011, les Canadiens profitent des températures glaciales pour s'immerger dans une piscine extérieure, mais pas d'inquiétude, l'eau est bien évidemment chauffée et cette baignade permet, en plus, de vous offrir une toute nouvelle

coiffure. Le spa de la commune canadienne de Whitehorse, le Takhini Hot Pools, propose ainsi de se baigner dans une source d'eau chaude en plongeant la tête alors que la température extérieure avoisine les -30 degrés. Une fois ressorti, il suffit d'attendre une minute jusqu'à ce que le froid agisse et façonne vos cheveux gelés ! Il suffit simplement ensuite d'immortaliser l'instant et de poster le cliché sur les réseaux sociaux.

UN REPAS DANS SA BULLE

Depuis quelques années, les restaurateurs ne manquent pas d'imagination pour proposer à leurs clients des expériences uniques : manger dans le noir, déjeuner dans le poulailler d'une ferme, se délecter de plaisirs iodés dans une cabane à huîtres ou encore être servi par des chanteurs d'opéra... Mais nos amis belges ont, une fois n'est pas coutume, atteint des sommets d'inventivité. La fosse de plongée Nemo33, située à Uccle en région bruxelloise, a lancé le « Deep Dinner », présenté comme le premier restaurant sous-marin au monde immergé à cinq mètres de profondeur. Les convives descendent dans la sphère placée au milieu de la fosse avec des bonbonnes, puis des serveurs brevetés apportent foie gras, homards, salades de fruits et autres cupcakes dans des bocaux hermétiques à l'intérieur d'une valise étanche. Ce restaurant insolite est accessible uniquement sur réservation. Le prix d'un repas s'élève à 99 € par personne et comprend l'entrée à la piscine ainsi qu'une plongée d'une heure, suivie d'un repas dans la sphère.

RADIO RÉDAC



CE QU'ON A ÉCOUTÉ EN BOUCLANT CE NUMÉRO (*)

Syd / Fin

Leader naturel du groupe californien The Internet, Sydney Bennett plus connue sous le nom de Syd se lance à 24 ans en solo en nous dévoilant son premier album *Fin* qui nous emmène dans un univers Soul/R'n'B sombre et introspectif incarné par la voix envoûtante de l'artiste. Pour les plus nostalgiques, ce projet remet au goût du jour les codes de R'n'B des années 90 à travers des productions actuelles.



Kaytranada / 99.9%

Celui qui s'est imposé parmi les producteurs les plus talentueux du moment a sorti en 2016 un opus alliant musique électronique et autres genres musicaux incarnés entre autres par Craig David et Little Dragon. Sur fond de synthé, piano, tambour et d'instruments à sonorité orientale, le natif de Port-au-Prince nous offre un résultat complexe de qualité à consommer sans modération.



Imany / The Wrong Kind Of War

Cinq ans après avoir été révélée au grand public avec son premier album *The Shape Of A Broken Heart*, c'est à Dakar qu'Imany a passé la plupart de son temps à murir son nouvel album. A 38 ans, la chanteuse nous livre une version très critique du monde actuel au travers de textes engagés et n'oublie pas d'asséner quelques vérités sur l'amour.



James Blake / The colour in Anything

Illustrée par Sir Quentin Blake, la pochette du troisième opus du chanteur britannique est à l'image de ce que renvoient les dix-sept pistes de l'album : brumeux ! Sa voix aigüe illustre parfaitement le spleen qui le caractérise et nous embarque dans une ambiance lunaire et captivante.



Slimane / A bout de rêves

Au lendemain de son sacre, le vainqueur de l'édition 2016 de the Voice dévoile un premier projet très personnel où il revient sur son parcours semé d'embûches. Ses rythmes et ses sonorités variés en font un album riche porté par le très allégre morceau *Paname*.



(*) Par Marvin Do Rego



NE ME DIS PAS QUE TU AS PEUR

Giuseppe Catozzella
Edition Seuil
288 pages, 19,50 €

Saamiya Yusuf Omar est née en 1991 à Mogadiscio, quelques semaines après le début de la guerre civile. C'est à l'âge de huit ans, avec son ami et entraîneur Ali, qu'elle commence à courir à travers les ruelles poussiéreuses de son quartier. Passionnée, elle continue à courir la nuit quand la charia imposée par les fondamentalistes de la cellule somalienne d'Al-Qaida l'oblige à s'enfermer sous la burqa. En 2008, à force de travail et tenant la promesse faite à son père mort assassiné, elle parvient miraculeusement à représenter son pays lors de l'épreuve du 200 mètres aux Jeux de Pékin. Arrivée dernière sous les applaudissements d'un public conquis, elle continue à s'entraîner et recommence à courir avant de comprendre que pour s'entraîner librement en vue des Jeux de Londres, il lui faut migrer vers l'Occident.

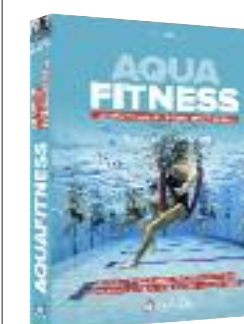
L'HISTOIRE VRAIE DE SAAMIYA, QUI COURAIT POUR LA LIBERTÉ



LA FILLE DE BROOKLYN

Guillaume Musso
Editions XO
473 pages, 21,90 €

Elle était la femme de sa vie. Ils devaient se marier dans trois semaines. Il l'aimait quoi qu'elle ait pu faire. Du moins c'est ce qu'il pensait jusqu'au jour où il fut confronté au secret de sa bien-aimée. Ce jour-là, leurs vies allaient basculer pour toujours. Sous le choc, il partit sans un mot, mais décida de venir retrouver Anna. Quand il réapparut, la jeune femme avait disparu. Depuis, il est à sa recherche.



AQUAFITNESS

Yann Mathieu
Edition Amphora
28,98 €

Les activités « fitness » en milieu aquatique n'ont jamais été aussi bien représentées que dans cet ouvrage qui s'adresse aussi bien aux professionnels qu'aux amateurs. Entre approches des différentes disciplines, organisation de séances, sélection d'exercices et autres conseils, ce guide illustré vous accompagnera pas à pas dans la préparation de vos séances.



RECETTES POUR CHAMPION

Andrea Mäusli, Eléonore Schoettel, Eve Tiollier, Philippe Kuentz & Tara Ostrowe
Edition Sport@Food@Health, 32 €

Destiné aux sportifs soucieux d'améliorer leurs performances, cet ouvrage compte environ 50 recettes faciles à préparer autour d'aliments équilibrés, idéales pour garder la forme. La diversité des recettes présentées validée par des nutritionnistes est disponible en vidéo via l'application mobile LAYAR.

LA SYNCHRO CHANGE DE TEMPO

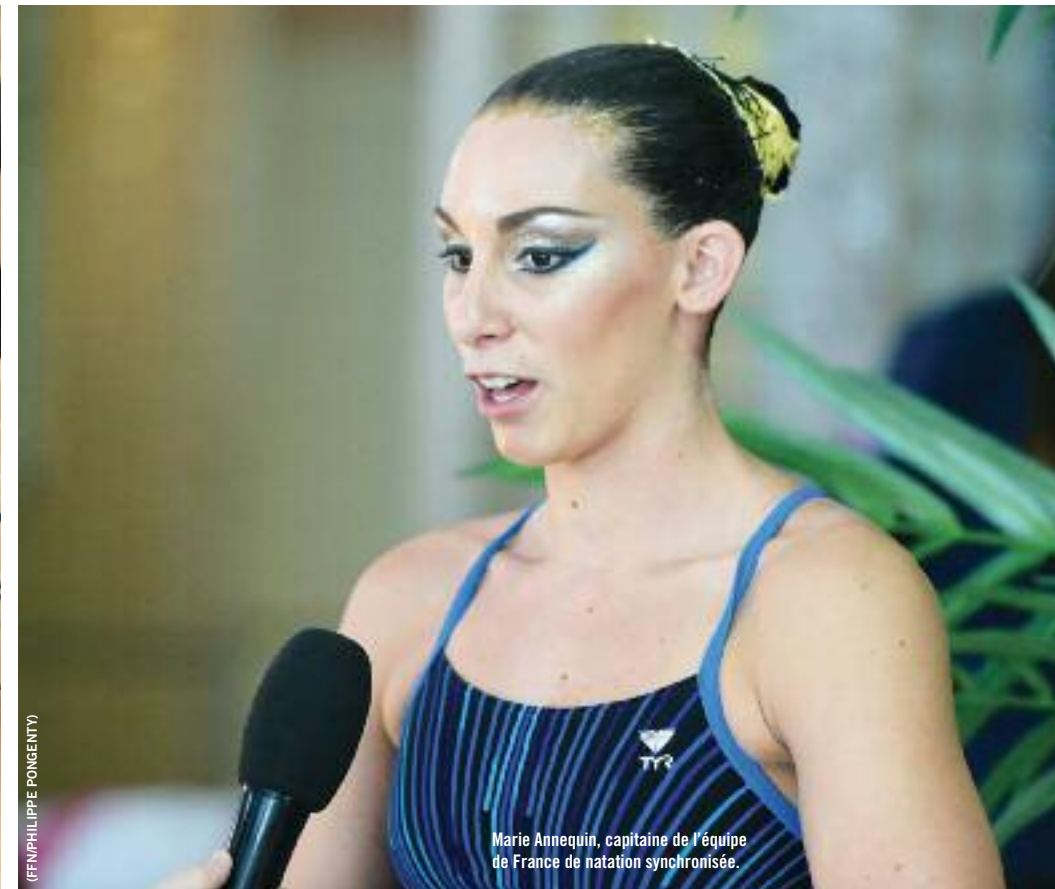
Après une olympiade intense qui s'est achevée avec la huitième place des duettistes Laura Augé et Margaux Chrétien aux Jeux Olympiques de Rio, les nageuses tricolores ont retrouvé leur public du 10 au 12 mars dernier à l'occasion de l'Open Make Up For Ever. Une septième édition qui a servi de fer de lance au lancement du circuit international des World Séries qui doit permettre à la natation synchronisée d'élargir son audience. ▶



La piscine Maurice Thorez de Montreuil accueille l'Open Make Up For Ever depuis 2011.



Julie Fabre, entraîneur de l'équipe de France de natation synchronisée.



Marie Annequin, capitaine de l'équipe de France de natation synchronisée.

Vendredi 10 mars 2017. La piscine Maurice Thorez de Montreuil vient d'ouvrir ses portes.

L'effervescence est palpable. D'un côté, les bénévoles peaufinent les derniers détails sous la férule des organisateurs vigilants. De l'autre, une foule compacte qui piaffe d'impatience à l'idée de s'immerger trois jours durant dans la septième édition de l'Open Make Up For Ever. Bientôt, le public se masse dans les tribunes. Des enfants agitent frénétiquement les drapeaux tricolores mis à leur disposition. Certains arborent même les couleurs nationales sur le visage, sans parler des sourires qui se répondent en cascade, tandis que leurs parents dégagent téléphones portables et tablettes pour immortaliser l'instant. Une chose est certaine, tous se préparent à soutenir les naïades de l'équipe de France qui répètent leurs gammes au milieu des délégations étrangères. Cette année, vingt-six équipes ont fait le déplacement. Parmi

elles, la Russie, le Japon ou l'Italie, qui trustent les podiums depuis plusieurs années. La musique se met soudain à résonner dans tout le complexe. Déjà, la tension monte d'un cran. Les premières formations commencent à évacuer le bassin sous l'œil attentif des officiels. Plus loin, presque à l'écart, les Françaises continuent de répéter leurs gammes. Dans les gradins, les jeunes supportrices n'ont d'yeux que pour les naïades tricolores. Julie Fabre donne brusquement de la voix. Les filles émergent. Elles reprennent leur souffle en écoutant leur entraîneur avant de clore leur chorégraphie. Maintenant c'est sûr, la compétition va bientôt débiter.

SE CONFRONTER AUX MEILLEURES

Si l'Open Make Up For Ever a toujours été un rendez-vous incontournable de la saison, cette septième édition correspond également au lancement du tout nouveau circuit des World Séries.

« La première fois que cela a été évoqué, c'était à la réunion technique des Jeux Olympiques de Rio », rappelle Sylvie Neuville, directrice de la discipline à la Fédération Française de Natation. « La FINA nous a proposé de remplacer le World Trophy, qui n'était pas adapté à nos besoins parce qu'il nous obligeait à travailler et à imaginer des chorégraphies supplémentaires que nous ne proposons pas lors des compétitions internationales. D'ailleurs, la France n'y a jamais participé. L'idée de World Séries est née ainsi. Et le projet est intéressant. Il va permettre à notre discipline d'être davantage présente dans le monde tout en multipliant les confrontations et en améliorant notre visibilité médiatique. » Car si un système de coupe du monde existe déjà en natation course et en eau libre, si les deux équipes de France de water-polo (féminine et masculine) disputent la Ligue mondiale et si Benjamin Auffret (quatrième du

10 mètres des Jeux Olympiques de Rio, ndr) est engagé sur les World Séries de plongeon, la natation synchronisée était jusqu'alors dépourvue d'un circuit international digne de ce nom.

Le circuit des World Séries tel qu'il a été pour l'heure imaginé doit permettre aux différentes nations de s'affronter plus régulièrement afin de prendre des repères dans la perspective des échéances estivales. « L'idée est séduisante », juge Marie Annequin, capitaine de l'équipe de France. « Nous pratiquons une discipline avec peu de compétitions. Les World Séries vont nous permettre de nous confronter aux meilleures. » Sortir, se confronter, présenter ses chorégraphies aux juges internationaux, mais également échanger avec les autres nations et s'imprégner des différentes écoles de natation synchronisée. « Ce circuit va nous donner l'occasion de dialoguer sur les bonnes pratiques, notamment en termes d'organisation avec chaque pays accueillant une étape mondiale », se réjouit Sylvie Neuville. Car après la France,

c'est le Japon, l'Espagne, le Canada, les Etats-Unis, la Russie, puis l'Ouzbékistan qui accueilleront une étape des World Séries.

LA FRANCE : TERRE DE NATATION SYNCHRONISÉE

Ce circuit, si vous ne l'avez pas encore compris, confirme que la France est bel et bien une terre de natation synchronisée. « C'est un honneur d'avoir été démarchée pour intégrer les World Séries », abonde Sylvie Neuville. « Il était primordial de prendre le train en marche pour ne pas désavantager notre Open. Si on ne s'était pas inscrit aux World Séries, beaucoup de pays ne seraient plus venus parce que cela n'aurait rapporté aucun point. Depuis sept ans, l'Open Make Up For Ever n'a cessé de grandir. A l'avenir, il doit s'installer durablement dans le paysage de la natation synchronisée. » Un avis que partage Julie Fabre, entraîneur de l'équipe de France. « C'est une »

UN RENDEZ-VOUS DE PRESTIGE

Avec vingt-six délégations, dont la Russie, la Chine, le Japon, l'Ukraine ou encore l'Italie, l'édition 2017 de l'Open Make Up For Ever a attiré l'élite de la discipline à Montreuil. « Il y avait plus d'équipes et de concurrence que les années précédentes », abonde Julie Fabre, entraîneur de l'équipe de France. « C'est intéressant car ça nous permet de débiter la saison de la meilleure des manières et d'avoir un feedback pour moduler nos chorégraphies dans le cadre des prochaines échéances. »



LARA GRANGEON : « L'EAU LIBRE M'A TOUJOURS ATTIRÉE »

Arrivée à Nice en début de saison pour s'entraîner sous la houlette de Maxime Leutenegger, Lara Grangeon a décidé de consacrer une partie de sa saison 2016-2017 à ses études. Elle est en passe d'obtenir son Master en management du sport et ne s'entraîne plus que quatre fois par semaine. L'occasion de se lancer de nouveaux défis et de tenter sa chance en eau libre sans aucune pression. La Néo-calédonienne s'est ainsi adjugé le titre de championne de France du 5 km indoor à Sarcelles, fin janvier, avant de participer au 10 km de l'étape de coupe du monde d'Abu Dhabi au mois de mars.

QUEL EST TON RYTHME D'ENTRAÎNEMENT CETTE ANNÉE ?

J'ai décidé de reprendre mes études. Du lundi au jeudi je suis vraiment focalisée sur mes cours et je ne m'entraîne donc qu'une fois. Je réalise ensuite deux entraînements le vendredi et un le samedi. C'est un rythme complètement différent de ce que j'ai pu connaître par le passé. L'objectif est d'obtenir mon Master en management du sport.

UNE ANNÉE POST-OLYMPIQUE EST-ELLE PROPICE À CE GENRE DE CHANGEMENTS ?

J'ai toujours consacré ma vie à la natation en laissant les études de côté. J'ai quand même validé une licence, mais c'est difficile de concilier les deux quand on fait du sport de haut niveau. C'était très important pour moi d'achever mon cursus pour être plus sereine et continuer ma carrière par la suite sans avoir de retard. J'ai quand même 25 ans

et il est important de penser déjà à ma reconversion. Et c'est vrai que l'année après les Jeux est souvent marquée par de nombreux changements.

COMMENT AS-TU VÉCU TON ARRIVÉE À NICE ET LE DÉBUT DE TA COLLABORATION AVEC MAXIME LEUTENEGGER ?

Je suis très contente de m'entraîner à Nice avec Max. On échange énormément et nous avons une grande confiance mutuelle. C'est pour ça que ça marche bien depuis le début de la saison. On a décidé de se focaliser sur le papillon et également d'essayer l'eau libre.

POURQUOI CE CHOIX DE L'EAU LIBRE ?

Je m'entraîne beaucoup moins depuis le début de la saison et je souhaitais donc m'enlever un peu de pression sur mes épreuves de prédilection en bassin, en sachant que mon niveau de performance ne serait pas le même que l'année passée.

Ça ne veut pas dire que je n'ai aucun objectif en bassin, bien au contraire. Mais pour être plus sereine j'ai souhaité tenter une nouvelle expérience. L'eau libre m'a toujours attirée. J'ai souvent pris le départ de petites traversées en Nouvelle-Calédonie. L'année dernière, j'ai même réalisé une course de 21 km. On en a parlé avec Maxime et il était ravi que je tente cette aventure. Ça me permet aussi de travailler mon endurance et ça me donne de nouveaux objectifs. J'ai ensuite échangé avec Stéphane Lecat (directeur de l'eau libre à la FFN, ndlr) pour lui demander de

participer au 10 km de l'étape de coupe du monde d'Abu Dhabi et il a accepté de m'y inscrire.

COMMENT A RÉAGI STÉPHANE LECAT ?

En 2015, il y avait une étape de coupe du monde en Nouvelle-Calédonie et j'avais réalisé les temps de qualification en bassin pour y participer. On avait déjà échangé sur ce sujet. Mais à Font-Romeu, Richard n'était pas tout à fait d'accord pour que je fasse de l'eau libre en plus de la natation course. Pour lui, je devais me focaliser sur le bassin. C'était une décision qu'on avait

« PRENDRE DU PLAISIR DANS CE NOUVEAU CHALLENGE. »

prise ensemble et que je respectais, mais Stéphane était déjà au courant que ça me plaisait. Je ne pense pas qu'il ait été surpris par ma volonté de disputer cette étape de coupe du monde. Il m'a mise en garde sur le fait que j'allais devoir travailler dur et m'entraîner si je souhaitais atteindre des objectifs élevés. Il m'a surtout expliqué les

différentes étapes importantes d'une course d'eau libre, comme le ravitaillement et le passage des bouées.

EST-CE LE FAIT DE NAGER EN MILIEU NATUREL QUI TE PLAÎT AUSSI DANS CETTE DISCIPLINE ?

J'aime bien nager en milieu naturel, c'est évident. J'éprouve surtout beaucoup de plaisir à nager longtemps. Un 200 mètres, c'est souvent trop court pour moi. Quand je touche le mur, je reste un peu sur ma faim et je me dis que j'aurais bien continué à nager un peu. Non pas que je veuille ▶



(A. SP. / EPHANE VEUILLE)



À QUOI RÊVENT LES JEUNES NAGEURS FRANÇAIS ?

Loin de nourrir des rêves utopiques, les jeunes nageurs tricolores se projettent dans l'avenir avec retenue et maturité. Mieux que quiconque, ils savent que seuls le travail et la persévérance leur permettront de franchir les obstacles qui mènent au plus haut niveau.

SUJET RÉALISÉ PAR LAURENT THUILIER



GABRIELLE HUMBERT : « IL N'Y A PAS DE RÉSULTATS SANS TRAVAIL »

« Dans l'idéal, mon objectif est de continuer jusqu'au bout et d'atteindre de grandes compétitions nationales », livre Gabrielle Humbert, bien consciente que lorsqu'elle sera au lycée, il lui sera alors plus compliqué d'allier études et sports. Celle que son entraîneur Sébastien Bak décrit comme volontaire, tonique avec un physique de gymnaste et toujours souriante, mise donc sur le travail. « C'est une nageuse qui s'est beaucoup remise en question, qui a pris conscience de certaines choses et qui est revenue avec d'autres motivations », insiste-t-il. Intégrant le groupe « Jeunes » de l'Alliance Natation Besançon, Gabrielle goûte donc au plaisir de ses 13 ans, sans se mettre la pression et bien décidée à prouver que sa relative petite taille n'est pas un frein à sa marge de progression. Forte de sa

technique, elle vise certes les grandes compétitions nationales, mais reste consciente qu'il lui faudra encore aligner beaucoup de longueurs dans le bassin de la piscine Mallarmé pour atteindre l'objectif qu'elle s'est fixé. « Ça dépendra du travail que je vais faire dans l'eau. Il n'y a pas de résultats sans travail. Je fais au mieux à l'entraînement, je me donne à fond, et si au final je fais de bons résultats en compétition c'est que j'aurais bien travaillé », reconnaît-elle. « Cette année, mon objectif est de faire une finale interrégionale », avoue celle qui a pour modèle une autre Bisontine, en l'occurrence Léa Marchal, récemment ralliée aux rangs des protégées de Philippe Lucas. « Je me souviens qu'un jour j'avais peur de ne pas y arriver, j'étais au bord des larmes. A l'époque, le papillon ce n'était pas ce que j'aimais », explique-t-elle. Avant de poursuivre : « Elle est alors venue me reconforter et me motiver. C'est quelqu'un de calme et j'aimerais lui ressembler » ■



JAOUAD SYOUD : « JE SAIS ÊTRE PRÉSENT AU BON MOMENT »

« Jaouad a beaucoup de qualités, il ne tient qu'à lui de travailler pour être le plus performant possible. Il est physique et dispose d'un bon touché d'eau. C'est un nageur complet qui affiche notamment de belles dispositions sur le sprint. Il a un éventail complet et sera fort ». Christian Yax a toutes les raisons d'être satisfait du parcours de son élève qui a raflé le titre de champion de France cadet du 200 m 4 nages et la médaille d'argent du 400 m 4 nages à Amiens. « Quand je veux quelque chose, en général, je parviens à l'obtenir. J'arrive à être sérieux et sais être présent au bon moment, surtout quand on prépare une échéance comme le championnat de France », confirme celui dont l'objectif à court terme est de faire au minimum un podium en juniors. « On ne sait pas de quoi est fait le futur. Dans une carrière sportive tout peut se passer, on peut se blesser,

perdre la motivation », poursuit le nageur du Cercle Nautique Chalonnais. Mais son objectif majeur est bel et bien une participation aux Jeux Olympiques de Tokyo en 2020. Jaouad, qui fêtera sa majorité en septembre prochain, n'en néglige pas pour autant les études et vise bien sûr l'obtention du bac, avant d'intégrer, pourquoi pas, une école de commerce. Il lui faudra alors quitter Chalon-sur-Saône et trouver des conditions d'entraînement favorables au développement de son niveau sportif. Car sa marge de progression reste importante et il entend bien gagner encore quatre à six secondes dans son épreuve de prédilection. Ayant comme modèle Michael Phelps, « de très loin le meilleur nageur au monde de tous les temps » selon lui, Jaouad reste néanmoins lucide. « Sur le long terme, je compte continuer à m'entraîner et à essayer de maintenir un niveau correct ». Il insiste aussi sur l'importance d'un bon soutien « à la maison. Mais dans ce domaine, aucun problème, la famille suit ! » ■



ESTELLE CAMBON :
« UN VRAI NAGEUR DOIT SAVOIR TOUT NAGER »

« C'est la meilleure nageuse du club, c'est notre vitrine », avoue Adrian Armatol. « Elle est très impliquée et participe régulièrement aux championnats de France », poursuit celui qui, aux côtés d'Adrien Auclair, veille à sa progression sportive au Montélimar Nautic Club. L'intéressée confirme, mais avoue que le stress l'empêche de faire ses meilleurs temps lors des grands rendez-vous. « Avant, j'arrivais mieux à m'en servir comme un moteur. » A bientôt 17 ans, Estelle, qui évolue en brasse et en nage libre, a laissé de côté les rêves souvent inaccessibles que bon nombre de débutants dans une discipline nourrissent. Elle qui, jusqu'à présent, n'a jamais franchi le stade des séries, aimerait bien dans l'avenir intégrer des finales aux championnats de France. « L'un de mes objectifs à très court terme est

de passer sous la minute aux 100 mètres crawl », ajoute la Montilienne qui précise avoir signé le temps de 1'00"37 aux derniers régionaux. A terme, l'un de ses rêves serait de faire un podium aux « France » et, pourquoi pas, « de participer à une compétition plus prestigieuse encore. Mais un vrai nageur doit savoir tout nager », admet-elle, consciente de ses lacunes en dos. « J'essaie par ailleurs de faire de plus en plus de 200 m 4 nages ». Un peu à l'image de la Hongroise Katinka Hosszu, la nageuse qu'elle admire le plus. « C'est une nageuse qui s'entraîne beaucoup et qui arrive à nager beaucoup de nages lors des grandes échéances. Et en plus elle gagne ! » Au club depuis quatre ans, Estelle est également élève de Première scientifique et aimerait devenir ingénieure. Dans moins de deux ans, se posera donc la question de son avenir. « Si je fais Prépa, ça ne sera pas facile », reconnaît-elle, soucieuse de savoir si les études ne prendront pas alors le pas sur sa pratique sportive. Un doute commun à bien des jeunes nageurs ■

LORIS BRISSAY :
« AMÉLIORER MA PERFORMANCE AU 100 M BRASSE »

Loris Brissay pratique la natation depuis six ans seulement, c'est dire si sa progression a été rapide. « Depuis deux ans surtout », explique Stéphane Clou, vice-président du Sports Athlétiques Thiernois Natation, « jusqu'à être devenu aujourd'hui l'un des meilleurs représentants du club dans sa catégorie ». Celui qui a fêté ses 14 ans en février dernier évolue dans toutes les nages, mais il affiche cependant une nette préférence pour la brasse. Amateur de compétitions, il projette de tutoyer d'ici la fin de saison la barre d'une minute et quatorze seconde au 100 m brasse. « Même si c'est ambitieux, cette performance me permettrait d'atteindre le niveau interrégional, voire national ». Un contexte dont il a d'ailleurs eu un avant-goût en prenant part, l'an dernier,

à Cassis, à la Coupe de France des départements. De la volonté, Loris n'en manque pas, comme le confirment celles et ceux qui l'encadrent au quotidien à la piscine René Barnérias de Thiers. Ils décrivent un nageur « fort d'une énorme capacité, assidu et régulier dans les entraînements ». Même si, fidèle à l'insouciance de son jeune âge, « il y a des moments où il faut qu'il se concentre davantage », ajoute Estelle Guillemat, son entraîneur. Plus qu'une idole, Florent Manaudou, dont il admire « la carrure, le style et le palmarès », est pour lui un modèle. « Le vrai rêve serait peut-être de vivre de la natation en tant que nageur » explique Loris qui pour l'heure tient à ne pas négliger ses études et ne s'est pas encore vraiment soucié de son avenir à long terme. Même si l'idée d'une carrière dans l'encadrement du sport en milieu militaire ne lui déplairait pas. Mais à l'évidence, comme le dit Stéphane Clou, « ses rêves et son ambition évolueront au fil de ses chronos » ■

LÉO GRUART :
« METTRE TOUT DE MON CÔTÉ POUR Y ARRIVER »

« J'ai commencé la natation à l'âge de 4 ans. Au début, c'était simplement pour apprendre à nager. Au fil des ans, j'ai bien aimé et j'ai continué », se souvient Léo Gruart. Dix ans plus tard, le jeune Chambérien a évidemment bien progressé. « Il ne doute pas, quand il se fixe un objectif, il va faire ce qu'il faut pour l'atteindre. En compétition, face à des adversaires, c'est là qu'il arrive à se surpasser », dit aujourd'hui de lui Victor Marchais, son ancien entraîneur. L'an dernier, aux championnats de France minimes, il s'est hissé à trois reprises en finale sur 200 m papillon, 200 et 400 m 4 nages. Si les podiums lui échappèrent alors, l'un de ses objectifs est bien à présent de viser le trio de tête. Et quand on lui parle de rêves, Léo garde la tête sur les épaules. Il évoque bien sûr les championnats d'Europe, son

souhait d'être connu et de glaner des médailles. Avant, pourquoi pas, de gagner sa place pour les championnats du monde ou les Jeux Olympiques. Admirateur de Michael Phelps, celui qui souhaite également « donner l'image de quelqu'un de sympa » sait qu'il faudra « énormément travailler et tout mettre de son côté pour y arriver ». Pour cela, il aimerait intégrer l'Insep ou un pôle « pour, dès la classe de seconde, allier dans les meilleures conditions les études et la pratique de la natation ». Des ambitions auxquelles adhère Olivier Ostorero, entraîneur principal du Stade Olympique Chambéry Natation. « Léo est un nageur formé au club, il a terminé dix-huitième au Natathlon il y a deux ans. Il dispose de bonnes qualités physiques et d'un talent prometteur. Pour moi, il n'y a aucun rêve, aucune envie qui ne soit pas atteignable. Il tient en grande partie à lui d'y arriver ! » ■