

# TYR



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

# Natation

MAGAZINE



## L'ÉMOTION



[www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
NATATION

Numéro 176 | Octobre 2017 | 5 Euros

PARIS 2024

LA 2028

## PARIS RETROUVE LES JEUX !

C'était un secret de polichinelle, mais c'est désormais officiel : Paris accueillera les Jeux Olympiques en 2024. Cent ans après ceux de 1924, la capitale tricolore sera de nouveau au centre de toutes les attentions dans sept ans. Sept années pour construire, préparer, améliorer les sites qui recevront les plus grands sportifs de la planète. Sept années pour s'entraîner, travailler et viser un podium pour toute une génération de jeunes athlètes tricolores. « Ramener les Jeux à la maison cent ans après, c'est un bonheur immense », a réagi la maire de Paris, Anne Hidalgo. « Surtout, ça va faire du bien à notre pays, à Paris et à la Seine-Saint-Denis. C'est maintenant le début d'une nouvelle aventure extraordinaire. » Car si Paris a les Jeux, « il faudra les gagner » livre la ministre des Sports, Laura Flessel. « Oui, nous avons les Jeux, oui nous sommes prêts, nous avons eu une équipe compacte (...) On avait vraiment besoin de ce jour pour passer à la deuxième étape, à la construction de ces Jeux. » Pour relever ce nouveau challenge, le pays aura besoin d'être ambitieux et fédéré autour de ce projet unique. « On sent que c'est un projet qui est attendu », confirme Tony Estanguet, coprésident du comité de candidature. « On a tout pour réussir. Quand la France est ambitieuse, quand elle réunit toutes ses ressources, on peut accomplir des choses incroyables. »

J. C.

Lima, Mercredi 13 septembre. La maire de Paris, Anne Hidalgo, ici à la gauche du président du CIO, Thomas Bach, et du maire de Los Angeles, Eric Garcetti, brandit le panneau « Paris 2024 » en adressant un regard à la délégation tricolore qui en dit long sur son émotion. Après cent ans d'absence, Paris organisera les Jeux Olympiques en 2024.

# « ILY A TANT À VIVRE, TANT À PARTAGER »

**N**ommé directeur technique national le 1<sup>er</sup> septembre dernier, Julien Issoulié, 39 ans, ancien responsable du water-polo tricolore, n'a d'autre ambition que de faire cohabiter les différentes énergies de la Fédération Française de Natation pour soutenir l'éclosion des athlètes qui représenteront la natation tricolore aux Jeux Olympiques de Tokyo, en 2020, mais surtout à ceux de Paris, en 2024. Un projet sportif qui ne doit toutefois pas occulter la dimension sociale de l'institution. Pour le nouveau DTN, il est désormais temps que la fédération investisse le champ public de la société qui s'offre à elle.

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT





Julien Issoulié, ancien responsable du water-polo à la FFN, a été nommé directeur technique national le 1<sup>er</sup> septembre 2017.

(FFN/PHILIPPE PONGENTY)

à placer des individus compétents à la tête des cinq disciplines fédérales. Il s'agira ensuite de les mobiliser autour d'un projet commun qui doit nous permettre de briller sportivement sans occulter notre dimension sociale.

**EST-CE UNE MANIÈRE DE SOUS-ENTENDRE QUE LA FFN A PU ÊTRE OBNUBLÉE PAR SES RÉSULTATS SPORTIFS, AU DÉTRIMENT DU CHAMP SOCIAL ?**

Je ne dirais pas que la fédération a été obnubilée, mais il me semble tout de même qu'à un moment nous avons été là où le vent nous poussait, là où on nous attendait, là où il était sans doute le plus naturel d'aller...

**FAÎTES-VOUS RÉFÉRENCE À LA NATATION COURSE ?**

Quand les résultats ont commencé à s'enchaîner, l'institution s'est engouffrée dans la brèche. Mais je le répète, c'est un phénomène naturel. À l'avenir, il me semble qu'il faudra veiller à ce que cela ne nuise pas à notre action sociale et au rôle qui nous est imparti auprès des plus jeunes, notamment.

**RESTE QUE LES RÉSULTATS DES NAGEURS TRICOLORES ONT LARGEMENT SERVI LES INTÉRÊTS ET L'IMAGE DE LA FÉDÉRATION.**

Aujourd'hui, quand il y a des résultats, il y a du bruit médiatique et des retombées financières. C'est une réalité que je ne nie pas. Il me semble toutefois périlleux d'être à ce point dépendant de nos seuls résultats sportifs. C'est un pan de notre action, mais ce n'est pas toute notre action ! Je suis convaincu que nous pouvons développer nos propres ressources.

**DE QUELLE MANIÈRE ABORDEZ-VOUS LA MISSION QUI VOUS A ÉTÉ CONFÉE ?**

Le plus important, selon moi, c'est d'embrasser l'ensemble des problématiques de la Fédération Française de Natation, qu'elles soient sportives ou sociales. Nous avons la chance de disposer de cinq belles disciplines. L'enjeu sera de savoir comment puiser dans la richesse de chacune d'entre-elles pour renforcer notre institution, séduire davantage de licenciés, à commencer par les enfants qui incarnent l'avenir, et accompagner

nos athlètes vers la haute performance. Avec les Jeux Olympiques de Paris en 2024, cette problématique sera d'autant plus importante. Reste que le poids social de la fédération ne peut se démentir. Nous sommes un acteur social incontournable, ne serait-ce que dans le cadre de l'apprentissage de la natation. À ce titre, il me semble que nous pouvons légitimement aborder des champs de la vie publique que nous avons jusqu'alors négligés.

**DOIT-ON EN DÉDUIRE QUE VOUS AMBITIONNEZ D'ENGAGER UN**

**PROCESSUS DE DÉMOCRATISATION AFIN D'ÉLARGIR L'AUDIENCE DES DISCIPLINES FÉDÉRALES ?**

Comprenons-nous bien : la natation est déjà largement diffusée sur l'ensemble du territoire ! Ainsi, entre 15 et 20 millions de nos compatriotes se rendent à la piscine au moins une fois par semaine<sup>(\*)</sup>. L'enjeu, pour la Fédération Française de Natation, consiste non seulement à entretenir ce lien, mais aussi à le créer avec celles et ceux qui ont besoin de savoir nager. N'oublions pas, en effet, que si on peut vivre sans savoir jouer au

basket, au football ou au tennis, par exemple, on peut difficilement vivre sans savoir nager. C'est bien plus qu'un hobby : c'est une question de survie !

**DANS L'ANTIQUITÉ, LES ROMAINS AFFIRMAIENT QUE POUR DEVENIR UN CITOYEN DE LA CITÉ IL FALLAIT SAVOIR LIRE, COMPTER, ÉCRIRE ET NAGER.**

Je ne le savais pas, mais c'est très parlant et tout à fait révélateur du rôle social que notre institution doit jouer auprès de nos compatriotes. À l'heure actuelle, je ne vois pas comment il pourrait en être autrement.

**« LE POIDS SOCIAL DE LA FÉDÉRATION NE PEUT SE DÉMENTIR. NOUS SOMMES UN ACTEUR SOCIAL INCONTOURNABLE. »**

**CELA NE DOIT TOUTEFOIS PAS ALTÉRER LA DIMENSION SPORTIVE DE LA FÉDÉRATION QUI DÉPEND POUR BEAUCOUP DES PERFORMANCES DE SES CHAMPIONS. Loin de moi l'idée de négliger le domaine sportif. Voilà pourquoi je vais m'employer**

**VOUS PARLIEZ PRÉCÉDEMMENT « D'INDIVIDUS COMPÉTENTS À LA TÊTE DES CINQ DISCIPLINES ». DOIT-ON COMPRENDRE QUE VOUS ALLEZ MAINTENIR LE SYSTÈME DES DIRECTEURS DE DISCIPLINE ?**

J'ai à cœur de maintenir ce fonctionnement, mais j'entends aussi responsabiliser nos directeurs de discipline. Pour autant, ils ne seront pas seuls aux commandes. Je veux mettre sur pied des services supports, dont le nom reste à définir, qui seront au service des disciplines, mais qui devront également les challenger... ►

# PARIS 2024 : L'ÉMOTION !

Ce n'est pas tous les jours qu'on a la chance de voir l'Histoire s'écrire en direct. La belle Histoire, pas celle des drames ou des faits-divers qui nous submerge quotidiennement. Non, l'Histoire dont on parle -qui marquera à n'en pas douter plusieurs générations- est lumineuse, inspirante et fondatrice ! C'est l'histoire d'un rêve devenu réalité, d'une rare abnégation collective et surtout d'une intense envie de fédérer. Le 13 septembre dernier, Paris s'est donc vue attribuer l'insigne et prestigieux honneur d'accueillir les Jeux Olympiques en 2024. Il aura fallu patienter cent ans et dépasser plusieurs déconvenues pour savourer pareil bonheur. Mais notre attente a finalement été récompensée, car à voir les sourires de la délégation tricolore à Lima ou la joie de nos compatriotes, en métropole comme dans le reste du monde, on pressent que les sept années qui nous séparent de l'échéance olympique vont être délicieuses, riches de promesses et de projections collectives. Le temps va nous sembler long, c'est certain. Cela n'a d'ailleurs pas échappé à Teddy Riner, figure emblématique de la candidature parisienne, qui s'est targué d'un impayable commentaire après la désignation de Paris : « *C'est bien la première fois de ma vie que j'ai envie de vieillir* ».

En dépit d'une pluie diluvienne, les anneaux olympiques s'illuminent sur l'esplanade du Trocadéro le mercredi 13 septembre pour célébrer la victoire de Paris 2024.



L'émotion de la maire de Paris, Anne Hidalgo, lors de la désignation de Paris 2024.



Fabien Gilot, l'ancienne athlète Marie-José Pérec et le judoka Teddy Riner célèbrent la victoire de Paris 2024.



La délégation tricolore de retour de Lima prend la pose sur le parvis du Palais de l'Élysée le 13 septembre 2017.



# L'HISTOIRE EN MARCHÉ

Pari gagné pour la Ville-Lumière ! Cent ans après les JO de 1924, Paris accueillera les Jeux Olympiques et Paralympiques d'été en 2024. Après une lutte acharnée face à la cité des Anges (Los Angeles, Etats-Unis), finalement désignée pour l'édition de 2028, un autre chantier débute. A présent, il s'agit de satisfaire la déferlante d'émotions, d'attentes et d'espoirs générée par cette désignation historique.

**L**ima. 13 septembre 2017. Un géant s'approche, plus déterminé que jamais. Il a les yeux exorbités, les poings serrés et la voix éraillée de ceux qui ont crié leur joie sans retenue. « Pour moi, la victoire de Paris 2024 représente autant qu'une médaille d'or olympique », livre Teddy Riner (28 ans), double champion olympique de judo et figure de proue ô combien emblématique de la candidature de Paris. « A l'image d'un titre olympique, nous sommes en train d'écrire l'histoire. Et pas n'importe

laquelle : l'histoire de France, l'histoire de l'olympisme... C'est fort quand même, non ? » Personne ne prétendra l'inverse. Il y a des géants qu'on ne se risquerait pas à contredire. Et puis il y a la réalité, celle qui a fait trembler la voix de Tony Estanguet pendant sa présentation finale face aux quatre-vingt-quinze membres du Comité International Olympique (CIO), celle qui a ému jusqu'aux larmes la maire de Paris Anne Hidalgo, celle qui a rattrapé tous les élus présents au sein de la

délégation tricolore qui a fait le déplacement au Pérou, à l'image de Gilles Poux, maire de la Courneuve : « Quand nous avons entendu le verdict, ce fut un grand moment de soulagement. Je me suis dit : « Enfin, c'est gagné ! ». Même si c'était écrit, voir la maire de Paris aussi secouée, nous a aussi beaucoup touché ». Un raz-de-marée émotionnel qui a également submergé la Guadeloupéenne Marie-José Pérec (49 ans), triple championne olympique d'athlétisme : « Je n'ai pas pu retenir mes larmes devant ce cadeau inespéré. Vous vous rendez-compte, je vais pouvoir vivre des Jeux à la maison, y aller avec mon fils : c'est juste extraordinaire ». Une émotion collective qui fera également craquer Guy Drut (66 ans), membre du CIO : « Honnêtement, je ne suis pas du genre à avoir facilement la larme à l'œil, mais bon, je me suis laissé gagner par la joie. Quel plaisir de

voir notre belle capitale recevoir les Jeux ». Face à la victoire de sa délégation, face à son unité, le champion olympique du 110 m haies s'est lâché jusqu'à se transformer en un convaincant « chauffeur de salle » dans le restaurant réservé pour célébrer la victoire de Paris. Alors oui, l'émotion fut au rendez-vous, à Lima, comme à Paris d'ailleurs, ou dans le reste du monde, où les Français expatriés n'ont pas manqué de se rappeler au souvenir de la mère patrie. Ce 13 septembre 2017, le monde avait des accents parisiens ! Mais au-delà de la pure désignation, officielle et forcément protocolaire, il y a aussi le soulagement de voir cette campagne s'achever après deux longues années d'un combat acharné.

Gwladys Epangue (32 ans), multiple médaillée européenne, mondiale et olympique en taekwondo, coqueluche de la presse péruvienne, confirme sans l'ombre d'une hésitation : « Cette bataille a été longue et difficile, mais nous l'avons gagnée avec une équipe unit de bout en bout. Attention, pas une équipe de battants, mais une équipe de combattants incarnant la France qui gagne, la France qui doit gagner, la France qui va gagner ». Tout est dit ! Aux côtés de la native de la Courneuve, une autre athlète originaire de la Seine-Saint-Denis, la boxeuse d'Aubervilliers Sarah Ourahmoune (35 ans), note toutefois que le combat n'est pas terminé : « Durant la présentation devant le CIO, les mots forts et émouvants de Nantenin »

**« DES JEUX UTILES POUR AIDER UNE JEUNESSE DÉFAVORISÉE À SORTIR DE SES PROBLÈMES. » SARAH OURAHMOUNE (BOXE)**



## TONY ESTANGUET : « J'Y AI TOUJOURS CRU »

LE TRIPLE CHAMPION OLYMPIQUE DE CANOË EN SLALOM (39 ANS), FUTUR PATRON DU COJO (COMITÉ D'ORGANISATION DES JEUX OLYMPIQUES), REVIENT SUR LA VICTOIRE DE PARIS 2024.

**CETTE BATAILLE DE DEUX ANS A ÉTÉ LONGUE ET HARASSANTE. A QUEL MOMENT AVEZ-VOUS CRU AU SUCCÈS DE LA CANDIDATURE DE PARIS ?**  
J'y ai toujours cru ! Nous avons toujours été bien positionnés dans la course, toujours au contact, force de propositions ou d'anticipations.

**EN QUOI VOTRE DISCIPLINE DU SLALOM A-T-ELLE CONSTITUÉE UN ATOUT DANS CETTE BATAILLE ?**  
Quand on joue avec l'eau, on accepte l'incertitudes de ses mouvements. Tout au long de ma carrière, j'ai appris à m'adapter, à trouver des solutions, à ne jamais baisser les bras !

**QU'ALLEZ-VOUS FAIRE DANS LES PROCHAINES SEMAINES ?**  
Comme après toute compétition, majeure ou pas d'ailleurs, je vais me reposer avant d'aborder les prochaines échéances avec un maximum de lucidité. Le faire dans la fatigue et la précipitation serait une grave erreur. En février 2018, sans doute, nous constituerons notre COJO. Ne nous précipitons pas !

RECUEILLI À LIMA PAR S. G.



# LAURA AUGÉ : « M'OUVRIR AU MONDE »

La vie de Laura Augé, 25 ans, est en pleine métamorphose. Ancienne nageuse artistique, membre de l'équipe de France pendant presque dix ans, finaliste aux Jeux Olympiques de Rio, l'Aixoise a décidé de changer de cap.

À l'issue de sa dernière compétition internationale, cet été, à Budapest (14-30 juillet 2017), elle a accompagné l'équipe de France junior féminine de water-polo en tant que kinésithérapeute aux championnats d'Europe de Novi Sad (Serbie). Une reconversion réussie qui s'accompagne de nouveaux projets dont elle se réjouit d'avance.

## COMMENT AS-TU VÉCU TA DERNIÈRE COMPÉTITION INTERNATIONALE ?

Cela a été très spéciale pour moi, à l'image de mon année. Je me suis peu entraînée cette saison et j'ai rejoint l'équipe seulement un mois avant les championnats du monde. Malgré tout, c'était une super aventure. J'ai pu partager mon expérience avec les jeunes nageuses et découvrir cette nouvelle génération qui est très talentueuse. J'ai reçu beaucoup d'énergie positive et j'espère également en avoir. A Budapest, j'ai pu nager une dernière fois pour l'équipe de France avec mes parents dans les gradins. J'étais vraiment très émue. C'était une des meilleures façons de clôturer ma carrière.

## COMPTE-TU RESTER EN CONTACT AVEC LA NATATION ARTISTIQUE ?

Je n'ai pas l'intention de couper les ponts, ça, c'est sûr ! Je souhaite rester en contact avec la Fédération Française de Natation en tant que kinésithérapeute. Pour l'instant, il n'est pas prévu que je parte avec la natation

artistique car je connais trop cette équipe, mais partir avec une autre discipline m'intéresserait. Je me dis aussi pourquoi ne pas programmer des interventions auprès des plus jeunes...

## TU AS OBTENU TON DIPLÔME DE KINÉSITHÉRAPEUTE EN JUIN DERNIER. CE QUI T'A PERMIS D'ACCOMPAGNER L'ÉQUIPE DE FRANCE FÉMININE JUNIOR DE WATER-POLO PENDANT SA PRÉPARATION À VITTEL, PUIS AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE DE NOVI SAD. COMMENT AS-TU VÉCU CETTE EXPÉRIENCE ?

Honnêtement, je ne m'attendais pas à ce que ça me plaise autant. Je suis partie à Vittel du 2 au 18 août, mais j'étais la seule kiné pour trois équipes. Il y avait les jeunes en préparation pour l'Euro féminin et les équipes masculine et féminine qui s'entraînaient pour les Universiades à Taipei. C'était très difficile au début, je travaillais beaucoup, j'avais plein de courbatures (*sourire*)... Mais

« UNE DES MEILLEURES FAÇONS DE CLÔTURER MA CARRIÈRE. »

Je suis partie à Vittel du 2 au 18 août, mais j'étais la seule kiné pour trois équipes. Il y avait les jeunes en préparation pour l'Euro féminin et les équipes masculine et féminine qui s'entraînaient pour les Universiades à Taipei. C'était très difficile au début, je travaillais beaucoup, j'avais plein de courbatures (*sourire*)... Mais



Laura Augé et Margaux Chrétien pendant les championnats du monde 2013 à Kazan (Russie).



Dernière apparition du duo tricolore aux Jeux Olympiques de Rio.



Budapest 2017 : Laura (premier rang à droite) livre une ultime prestation collective avant de tirer sa révérence.

j'ai pu travailler avec tous les types de patients ce qui m'a permis d'énormément progresser. J'ai également pu découvrir le monde du water-polo que je trouve très différent de celui de la natation artistique. Au polo, la hiérarchie est hyper importante. Le capitaine et les « anciens » sont énormément respectés. L'ambiance est aussi différente, elle s'apparente plus à celle d'une équipe de hand ou de basket. Nous sommes partis à Novi Sad le 18 août et la compétition était incroyable. Tout était nouveau pour moi : prendre place sur le banc avec les entraîneurs, vivre la rencontre à fond...

« JE ME LAISSE DU TEMPS CAR IL EST DIFFICILE DE COUPER AVEC LE SPORT DE HAUT NIVEAU. »

En tout cas, ce qui est sûr c'est que je veux travailler avec des équipes sportives. Pour l'instant, je me verrais bien faire des remplacements avant de réellement poser mes valises. Je me laisse du temps car il est difficile de couper avec le sport de haut niveau et de savoir tout de suite ce qu'on veut.

## LE PROJET DE PARIS 2024 EST SUR LE POINT D'ÊTRE OFFICIAISÉ : OÙ ET COMMENT T'IMAGINES-TU PENDANT CET ÉVÈNEMENT ?

Clairement, je m'imagine avec une équipe, si elle est de natation ça serait génial, mais en tout cas j'espère être kiné pendant Paris 2024. C'est un rêve ! ■

RECUEILLI PAR SOLÈNE LUSSEAU

## DU HAUT DE TA LONGUE ET FRUCTUEUSE EXPÉRIENCE DE NAGEUSE ARTISTIQUE DE HAUT NIVEAU QU'AS-TU ESSAYÉ DE TRANSMETTRE À CETTE JEUNE ÉQUIPE DE WATER-POLO ?

Mon passé d'athlète m'a énormément aidée à comprendre mes patients, surtout les filles, par rapport aux blessures, par exemple. Je les rassurais du mieux que je pouvais. Cela a également été bénéfique dans mes différentes prises de décisions. J'avais l'impression de les connaître et d'avoir une certaine légitimité pour les conseiller. J'ai aussi essayé d'expliquer aux plus jeunes ma vision du sport de haut niveau et l'hygiène de vie qu'il fallait adopter.

## QUEL EST TON PROGRAMME POUR LES MOIS À VENIR ?

Je reste disponible pour la FFN, mais sinon je pars le 18 septembre avec mon sac à dos pour une durée indéterminée en Amérique du Sud (l'entretien a été réalisé le vendredi 8 septembre, ndlr). J'ai à cœur de m'ouvrir au monde et de découvrir d'autres horizons. J'ai toujours été concentrée sur ma discipline, mais je me suis toujours dit que ça serait une belle manière de commencer mon après carrière. Il y aura également la promotion du film *Immergées* qui sort la deuxième semaine des vacances de la Toussaint. Comme ce film parle de notre aventure olympique avec Margaux Chrétien nous irons, avec le réalisateur Thomas Symonds, réaliser une tournée en France pour les avant-premières.

## ET APRÈS L'AMÉRIQUE DU SUD ET LA TOURNÉE, QUELS SONT TES PROJETS, TES ENVIES ?

Mon avenir est assez flou. Je compte sur ce voyage pour rentrer avec les idées claires.

## MARGAUX CHRÉTIEN AUX PORTES DE L'ÉQUIPE DE FRANCE

Près d'un an après sa dernière apparition au sein de l'équipe de France (conclue par une convaincante huitième place aux Jeux de Rio en duo avec Laura Augé, ndlr), Margaux Chrétien n'a jamais semblé aussi proche de renouer avec l'élite de sa discipline. A la différence que, cette fois, l'Angevinoise de 24 ans embrasserait un rôle d'entraîneur qui semble, à en croire Sylvie Neuville (en charge de la discipline à la FFN), lui convenir à merveille : « Nous n'avons pas encore engagé de discussions avec Margaux, mais nous avons unanimement apprécié sa collaboration aux championnats du monde de Budapest. Elle a su être convaincante sur les bords de bassins. Elle est faite pour ça ! C'est une jeune femme humble qui sait se remettre en question et qui transfère ses acquis et son expérience de la meilleure des manières. Elle tente de passer le professorat de sport et on aimerait la récupérer comme collègue à l'avenir pour lui donner des missions à la hauteur de son talent ». Alors qui sait, peut-être que Laura et Margaux n'en ont pas encore tout à fait fini avec leur duo ?

A. C. (AVEC S. L.)

# LES ÉTAPES CLÉS D'UNE COURSE D'EAU LIBRE



Qui mieux que les nageurs de l'équipe de France pour décortiquer les étapes clés d'une course d'eau libre ? Aurélie Muller, double championne du monde du 10 km, et Damien Cattin-Vidal, quatrième du 10 km des Mondiaux 2013 de Barcelone, nous détaillent ces instants de course où tout peut basculer.



Le départ du 10 km des championnats de France 2017 à Gravelines.

## 1 LE DÉPART : « ÉVITER LES COUPS »

Imaginez un peu : cinquante nageurs regroupés sur un ponton de vingt mètres de large prêts à s'élancer pour deux heures d'un effort intense. Dans ce contexte, pas étonnant que certains jouent des coudes pour se positionner. « L'enjeu au départ, c'est d'éviter les coups », abonde Aurélie Muller. « En général,

j'essaie de sortir rapidement du peloton et de me placer aux avant-postes parce que ça me laisse le temps d'observer et d'anticiper les éventuelles attaques de mes concurrentes. » Mais sur une course de deux heures où la tactique et l'endurance priment, manquer son départ est-il vraiment handicapant ? « Réaliser un mauvais départ sur le 10 km est forcément moins pénalisant que sur 5 km », reconnaît

Damien Cattin-Vidal, ancien membre de l'équipe de France désormais entraîneur des Vikings de Rouen. « Au niveau international, tous les nageurs sont capables de se replacer durant la course pour jouer les premières places, même s'ils ont raté leur départ. » Si la victoire finale ne se joue donc pas dès les premiers mètres, il est néanmoins primordial d'en sortir indemne.

## 2 LE PELOTON : « CONSERVER DE L'ÉNERGIE »

A l'instar des cyclistes, les nageurs d'eau libre évoluent en peloton. Dès le départ, des groupes se forment. Il convient alors aux athlètes d'adopter une allure – un train, disent les adeptes de la petite reine – permettant de s'économiser en vue des éventuelles attaques et du sprint final. « Nager dans le peloton, c'est d'abord accepter de se retrouver dans une situation que l'on ne maîtrise pas », expose Aurélie Muller, « l'allure n'est pas la nôtre et il faut sans cesse s'adapter aux mouvements du groupe ». Et si pour les non-initiés, s'économiser en nageant semble difficile, les spécialistes des épreuves en milieu naturel savent conserver de l'énergie pour la fin de course. Damien Cattin-Vidal le résume ainsi : « L'idée, c'est vraiment de réussir à survivre dans ce peloton sans perdre trop de place et de temps tout en essayant de conserver le maximum d'énergie pour la fin de course. »



Aurélien Muller dans le peloton pendant le 10 km des Jeux Olympiques de Rio.

## 3 LES PASSAGES DE BOUÉES : « UN MOMENT STRATÉGIQUE »

En eau libre, les passages de bouées constituent sans doute l'un des moments les plus périlleux de la course. Certains nageurs en profitent, en effet, pour emballer les débats. « Un nageur inexpérimenté peut vite être pris au piège. Il peut se retrouver enfermer contre la bouée et perdre facilement des places », acquiesce Cattin-Vidal. Et ensuite ? « Ensuite il est très compliqué de produire un nouvel effort pour revenir dans le peloton. » Dans ces conditions, comment aborder les bouées sans prendre le risque de rétrograder ? « A mon sens, il est quand même préférable de passer au plus près de la bouée », commente Aurélie Muller. « Quoiqu'il en soit, la décision se prend sur le moment. Il faut avoir de l'instinct car le peloton accélère à l'approche des bouées. C'est un moment vraiment stratégique qui demande beaucoup d'expérience. »



Axel Reymond, double champion d'Europe, négocie un passage de bouée pendant le 25 km des Mondiaux de Budapest qui le verra triompher de ses concurrents à l'issue de cinq heures de course.



# « LE NAGEUR EST RAREMENT LE HÉROS D'UN LIVRE »

Après avoir squatté pendant des années les bassins, Olivier Silberzahn est remonté à la surface pour écrire son tout premier roman. Son « Journal d'un nageur de l'ère post-Trump » raconte l'histoire d'un monde en pleine déliquescence. Immersion.

**D'ABORD, SACHEZ QU'ON NE RESSORT PAS INDEMNÉ DE LA LECTURE DE VOTRE LIVRE. SOMMES-NOUS LES SEULS ?**

Non, non, soyez rassurés, beaucoup de lecteurs me disent la même chose. Ce qui signifie que j'ai atteint mon objectif. J'ai écrit ce livre en espérant qu'il fasse un peu réfléchir ses lecteurs au monde qui l'entoure.

**COMMENÇONS PAR LE POINT DE DÉPART. NOUS SOMMES EN MAI 2017, ET MARINE LE PEN VIENT D'ÊTRE ÉLUE PRÉSIDENTE DE LA RÉPUBLIQUE EN FRANCE...**

C'est ça, et notre pays rejoint la grande vague populiste, au même titre que les États-Unis avec Trump, la Russie avec Poutine ou la Turquie avec Erdogan. Avec ces leaders, la démondialisation, qui a déjà commencé va continuer et s'amplifier. La France, à son tour, entre dans un cercle infernal. On abandonne l'Euro, on remet des frontières, le protectionnisme monte, l'Europe se délite, le climat ne s'arrange pas et les attentats vont gagner en

intensité sur notre sol. C'est une œuvre de politique-fiction qui évoque dans le détail un scénario catastrophe de 2017 à 2025.

**ET PUIS AU MILIEU DE TOUT ÇA, IL Y A UN NAGEUR...**

Voilà, c'est une approche qui intéressait l'éditeur. Je voulais donner à l'histoire un point de vue particulier, un angle différent. Il est très rare qu'un nageur soit le héros d'un ouvrage. C'est plutôt des journalistes, des médecins, des artistes, des détectives... Mais un nageur, jamais ! Donc c'était l'occasion de mettre enfin un nageur à l'honneur et de lutter

un peu contre le mythe qui veut qu'un nageur ne sache que compter les carreaux. Chaque chapitre commence ainsi par une séquence de natation, en bassin ou en eau libre. Ça fonctionne bien car le nageur est un athlète

qui pense beaucoup en nageant, qui nage comme il pense (dans chaque chapitre, le style de nage reflète son humeur et les conditions du moment), mais aussi qui finit par penser comme il nage, avec courage et obstination. Les thèmes ▶

**« MONTRER CE QUI NOUS PEND AU NEZ SI LA FRANCE À SON TOUR SUCCOMBE À LA VAGUE POPULISTE DÉMONDIALISTE. »**

Dans son premier roman, « Journal d'un nageur de l'ère post-Trump », Olivier Silberzahn raconte l'histoire d'un monde en pleine déliquescence.