



## LA CHASSE AU CO<sub>2</sub> EST OUVERTE.

Produisant déjà une électricité faible en CO<sub>2</sub>, grâce au nucléaire et aux énergies renouvelables, le groupe EDF veut encore réduire ses émissions de 40 % d'ici à 2030'. Pour cela, il développe de nouvelles solutions qui permettent à chacun d'agir contre le réchauffement climatique à la maison, au bureau et en voiture.

Devenons l'énergie qui change tout.



## Rejoignez-nous sur edf.fr

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

\*Réduction des émissions directes.

En 2017, le mix énergétique du groupe EDF était composé à 77 % de nucléaire, 10 % d'énergies renouvelables, 8 % de gaz, 4 % de charbon et 1 % de fioul. Il est à 87 % sans émissions de CO<sub>2</sub> (émissions hors analyse du cycle de vie (ACV) des moyens de production et des combustibles) – Source EDF : « Indicateurs de performance financière et extra financière 2017 ».



## UNE FÉDÉRATION QUI AVANCE

**Natation** 

N°187 - Février - mars 2019

Edité par la Fédération Française de Natation. 104, Rue Martre CS 70052 - 92583 CLICHY Cedex Tél.: +33 (0)1 70 48 45 70 Fax: +33 (0)1 70 48 45 69 www.ffnatation.fr

Numéro de commission paritaire : 0919 G 78176 – Dépôt légal à

Directeur de la publication Gilles Sézionale

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

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

Ont collaboré à ce numéro

Iphinoé Davvetas, Christiane Guérin, Éric Huynh, David Lortholary, Florian Lucas, Stéphane Kempinaire, Alban Loizeau, Aline Michelet, Philippe Pongenty

Abonnement

+33 (0)1 70 48 45 70 104, Rue Martre CS 70052 - 92583 CLICHY Cede

Photographies Agence KMSP

Couverture Fotolia.com

Maquette et réalisation Teebird Communication

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

Régie publicitaire Arnaud Bonamy

(arnaud.bonamy@ffnatation.fr) Tél.:+33 (0)1 70 48 45 53 Horizons Natation, 104, Rue Martre, CS 70052 - 92583 Clichy Cedex

Vente au numéro 5 euros

Poster de la Nuit de l'Eau inclus dans ce numéro

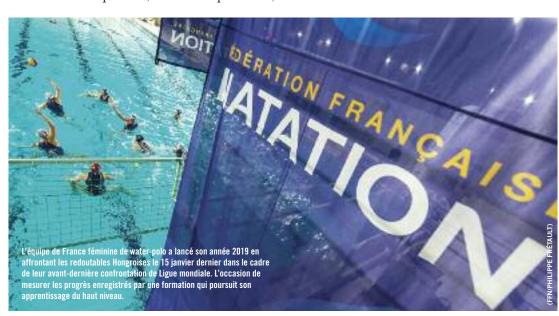
otre fédération est entrée dans l'ère du numérique! Après une réforme de la licence qui continue de remporter un franc succès auprès de nos clubs, il était temps de répondre aux nouveaux besoins de nos pratiquants. C'est chose faite avec l'arrivée le 9 janvier 2019 de l'application « Swimming Heroes » (cf. page 34) qui s'adresse à tous les passionnés de natation. Vous avez besoin d'un coaching pour vous perfectionner dans une nage, vous manquez d'imagination pour vos séances, vous cherchez des conseils en nutrition... tout est là ! En vous connectant sur votre téléphone ou sur votre tablette vous pouvez également participer à des challenges, des défis avec votre club ou vos amis. Nous sommes certains que nager deviendra un plaisir et une source de partage et de défi grâce à notre fédération. Alors n'attendez plus et téléchargez dès à présent l'application « Swimming Heroes »! Avec l'aide de spécialistes et volontaires nous allons enrichir progressivement cette plateforme afin de vous proposer des services correspondants à vos attentes. La société avance et se transforme. Nous épousons le même mouvement.

La réforme de la licence doit permettre à tous nos clubs d'atteindre l'objectif du 100% licences. Cet élan permettra de répondre aux besoins de tous avec la mise à disposition, à la rentrée prochaine,

d'un logiciel alliant la gestion administrative et sportive des structures. Notre volonté de soutenir nos clubs est toujours au centre de nos préoccupations. Cette aide devrait rapidement vous apporter des facilités non négligeables. Du côté de nos athlètes, si vous suivez un peu notre actualité vous pourrez encourager les plongeurs en terre alsacienne pour leurs championnats nationaux. La natation course se retrouvera, quant à elle, à Nice, puis à Marseille à l'occasion du FFN Golden Tour-Camille Muffat alors que les nageurs d'eau libre se sont disputés à Sarcelles le titre de champion de France Indoor avant d'en découdre à Eilat sur 10 km. Le water-polo se décline au féminin comme au masculin avec les matches de Ligue mondiale et les rencontres des championnats nationaux tandis que la natation artistique prépare son grand rendez-vous international de

Je remercie tous les élus des Ligues, des départements et des clubs ainsi que les bénévoles qui travaillent à la réalisation des multiples projets qui jalonnent notre parcours et permettent la poursuite de notre projet sans oublier les salariés, à Clichy, et l'ensemble des cadres techniques. Nous avançons tous ensemble pour un avenir prometteur!

Gilles Sézionale



## NATAION MAGAZINE

www.ffnatation.fr

FÉVRIER - MARS 2019 NUMÉRO 187



## SOMMAIRE

## **6.** ARRÊT SUR IMAGE

EDF Aqua Challenge: c'est reparti pour un tour!

## 8. ARRÊT SUR IMAGE

Championnat de France du 5 km

## 10. L'ENTRETIEN

Fantine Lesaffre: « Pas toutes les clés pour réussir »

## **18. EN BREF**

**20. LE CHIFFRE DU MOIS** 

## 21. À LIRE/RADIO RÉDAC

**22. REVUE DE TWEETS** 

### 24. EN COUVERTURE

Il n'y a pas d'âge pour performer

## **34. TECHNOLOGIE**

La natation à l'heure du numérique

## **38.** NAT' ARTISTIQUE

Laura Augé :

« Envie de retourner aux Jeux Olympiques »

## **42. HORS LIGNES**

Yelyzaveta Yakhno: le charme de l'Ukraine

## **46. ÉQUIPEMENT**

Technox, partenaire technique fédéral

## **48. RENCONTRE**

Gérard Mourou :

« Un kilomètre de nage par jour »







**CE QU'IL FAUT RETENIR** ★ Le retour du circuit de l'EDF Aqua Challenge en 2019 \* Après une première saison couronnée de succès, la tournée de natation en milieu naturel est désormais constituée de dix étapes ★ Le déclic psychologique de Fantine Lesaffre \* La nageuse tricolore a remporté trois médailles lors des trois dernières compétitions internationales, dont le titre continental du 400 m 4 nages aux Euro de Glasgow ★ La retraite de Missy Franklin à l'âge de 23 ans. \* L'Américaine, longtemps blessé à l'épaule, a également subi une lourde dépression ★ Le retour de la Nuit de l'Eau en 2019 ★ Cette année, l'événement caritatif organisé conjointement par la Fédération Française de Natation et l'UNICEF se tiendra le samedi 23 mars ★ La sortie de l'application Swimming Heroes by FFN qui permettra aux passionnés de natation de bénéficier de conseils, de défier d'autres membres de la communauté et de gagner de nombreux cadeaux.





















UE RETIENS-TU DE CETTE ANNÉE 2018 ?

Que du positif! Je me suis améliorée tout au long de l'année et j'ai décroché des médailles sur chacune des compétitions internationales auxquelles j'ai participé. C'est donc forcément une excellente année pour moi (sourire)...

## COMMENT EXPLIQUES-TU CE DÉCLIC ASSEZ SOUDAIN ?

Je pense que j'ai désormais confiance en moi alors que ce n'était pas le cas jusqu'alors. Ça a commencé aux championnats de France de Montpellier en petit bassin en 2017. A l'occasion de cette compétition, j'ai réalisé d'excellentes performances et j'ai enchaîné avec une médaille aux Euro en petit bassin de Copenhague. Je me sentais sereine. Tout était réuni pour que je réalise de bons résultats dans le bassin danois. Je me suis améliorée dans l'eau, mais c'est vraiment sur le plan mental que j'ai le plus progressé.

## D'AUTANT QUE TU AS LONGTEMPS ÉTÉ ÉTIQUETÉE COMME UNE NAGEUSE ASSEZ FRIABLE À CE NIVEAU-LÀ.

Ça fait un moment que je réalisais de bonnes performances aux championnats de France sans parvenir à les reproduire sur la scène internationale. J'ai longtemps tenté de régler ce problème en voyant des préparateurs mentaux, mais ça ne fonctionnait pas vraiment.

## QU'EST-CE QUI T'A DONC PERMIS DE FRANCHIR UN PALIER ?

En arrivant à Marseille, j'ai longuement discuté avec Mathieu (Burban) mon ancien entraîneur. Nous étions exactement sur la même longueur d'onde. Nous savions tous les deux de quoi j'étais capable, mais nous connaissions également mes limites mentales. Nous avons donc axé notre collaboration sur ce point. Dans la foulée, ma médaille européenne à Copenhague m'a permis de me libérer d'un seul coup. J'ai pris confiance dans mon potentiel et je me suis dit que si j'étais présente sur le plot de départ, c'est que je méritais d'être là et que j'étais capable de nager vite.

## AVANT CELA QUE SE PASSAIT-IL LORSQUE TU ARRIVAIS EN COMPÉTITION INTERNATIONALE ?

Quand j'arrivais en chambre d'appel, je regardais les filles à côté de moi en me disant : « Tu as de la chance d'être parmi elles. Le principal, c'est de participer et de toute façon, elles sont meilleures que toi ». Désormais, je me DE QUELLE MANIÈRE AS-TU ABORDÉ LES CHAMPIONNATS D'EUROPE DE COPENHAGUE EN 2017 POUR CORRIGER CE PROBLÈME ?

dis que je suis là pour les battre (sourire)...

À Copenhague, pour la première fois, je n'ai pas regardé les Start lists et les rankings. Je ne savais absolument pas où je me situais par rapport à mes concurrentes. Et comme je savais que j'étais en forme, je suis arrivée en chambre d'appel en me focalisant uniquement sur ma course. Cette année-là, je m'en souviens, j'ai réalisé le deuxième temps des séries en nageant très vite dès le matin, ce qui ne m'était encore jamais arrivé. A partir de là, le reste de la saison m'a semblé plus facile, moins pesant.

PENDANT DE NOMBREUSES ANNÉES, TU ÉTAIS CONSIDÉRÉE COMME L'UN DES GRANDS ESPOIRS DE LA NATATION

## TRICOLORE. CETTE ATTENTE A-T-ELLE ÉTÉ DIFFICILE À GÉRER ?

Honnêtement, je ne sais pas si on attendait réellement quelque chose de moi. Je suis dans les bassins depuis quelques années maintenant et on n'avait jamais vraiment prêté attention à mes performances. La pression, je me la mettais toute seule. J'avais vraiment envie de réussir, mais je ne disposais pas de toutes les clés pour y arriver.

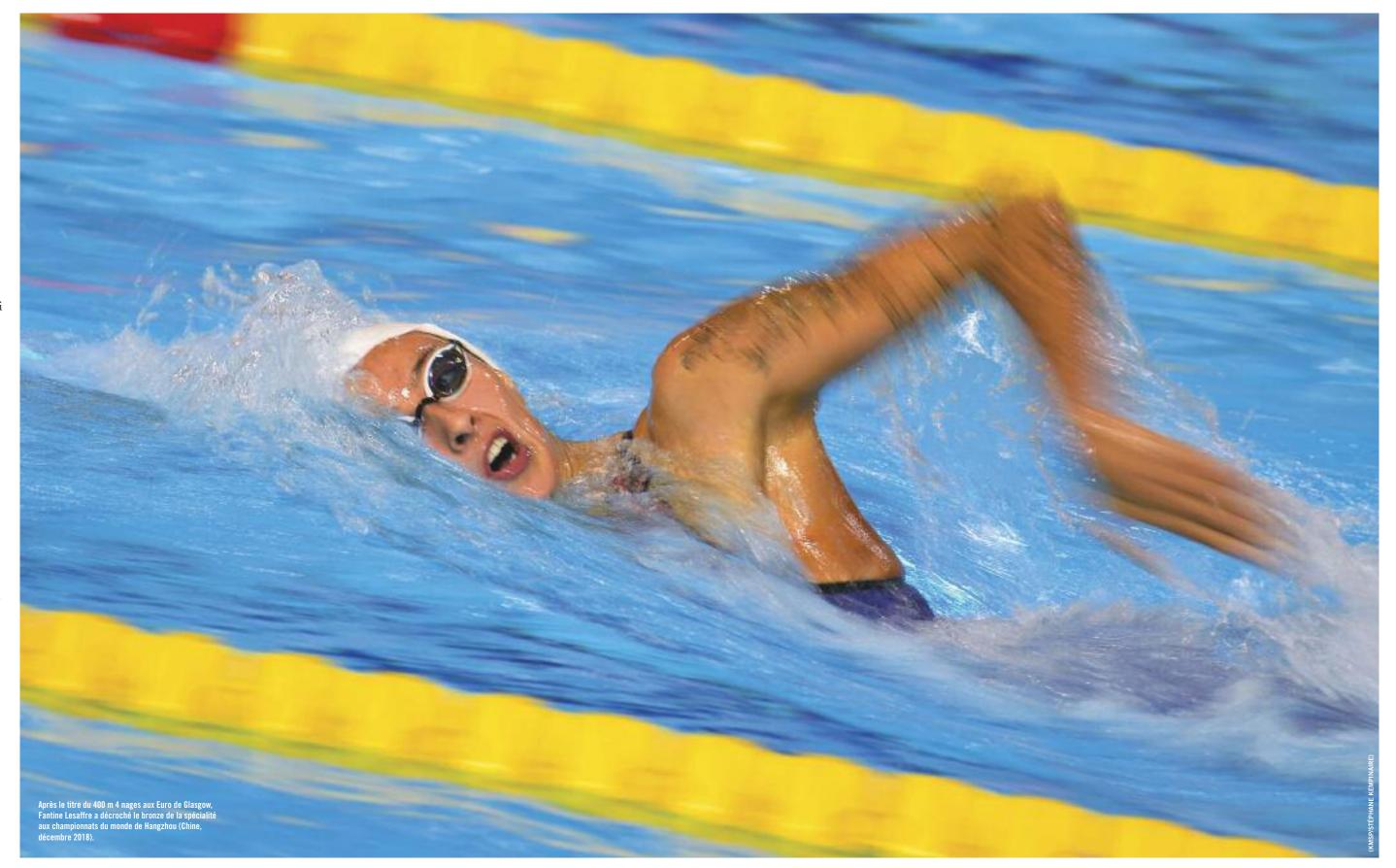
« JE ME SUIS DIT QUE SI J'ÉTAIS PRÉSENTE SUR LE PLOT DE DÉPART, C'EST QUE JE MÉRITAIS D'ÊTRE LÀ ET QUE J'ÉTAIS CAPABLE DE NAGER VITE. »

## COMMENT AS-TU VÉCU LES CRITIQUES QUI SE SONT ABATTUES SUR LA NATATION TRICOLORE CES DERNIÈRES ANNÉES ?

Au début, ça n'a pas été simple à vivre!

Des filles comme Coralie Balmy ou

Ophélie Cyrielle-Etienne qui avaient brillé
en équipe de France se sont retirées et
l'équipe féminine s'est retrouvée soudain
très jeune. Nous manquions d'expérience et
de vécu au plus haut niveau, mais
personne ne nous a laissé le temps »



12 | NATATION Magazine N° 187 | Février - mars 2019 | 13



NACER SÉRIEUSEMENT SANS SE PRENDRE AU SÉRIEUX

Quel est le point commun entre Dominique Blanc-Lainé, 65 ans, Baudoin Fauck, 67 ans, Françoise Noyer, 71 ans, Duncan McCreadie, 74 ans, et Judy Wilson, 75 ans? Outre le fait qu'ils sont tous les cinq de la même génération, ce sont surtout des nageurs passionnés qui s'entraînent toutes les semaines, voire quotidiennement, pour défier le chronomètre, garder la forme et retrouver leurs amis dans un cadre convivial.

a natation a cela de fascinant qu'elle interdit toute arrogance ou fanfaronnade. A la piscine, les corps s'exposent dans leur plus simple élément. A l'instar d'une célèbre publicité, le slogan de la discipline pourrait être : « Venez comme vous êtes ». Reste que si les jeunes n'ont, en dépit de certains complexes, aucun mal à se dévêtir, il est moins aisé, passé un certain âge, de jouer les apollons ou les sirènes. D'autant plus dans nos sociétés occidentales qui font l'apologie des corps sveltes et athlétiques. Pour autant, ils sont des milliers, en France comme à l'étranger, à assumer le poids des ans, les rides et les rondeurs qui l'accompagnent inévitablement, en nageant plusieurs fois par semaine, en solo ou au sein d'un club, animés par l'envie de se faire du bien et un souci certain de la performance. L'espace d'un instant, à peine une fraction de seconde. on serait tenté de croire que les maîtres, puisque c'est d'eux dont il s'agit, stimulent un peu inutilement leur esprit de compétition. En réalité, il n'en est rien. Le système de catégories qui régit la discipline depuis sa création à la fin des années 1980 permet de dynamiser les épreuves, de donner du piquant aux rendez-vous masters, où les records nationaux,

continentaux et mondiaux tombent régulièrement. « Je continue de nager quatre ou cinq fois par semaine », abonde l'Anglais d'origine écossaise Duncan McCreadie, 74 ans, connu comme le loup blanc au bord des bassins. Nageur maître depuis que la discipline existe, ou presque, il a écumé de nombreuses piscines dans le monde. Polyglotte et bon vivant, le spécialiste du demi-fond s'est créé au fil des années un réseau d'amis fidèles aux quatre coins de la planète. Elu meilleur nageur maître du monde en 2005, celui qui a déjà battu de nombreux records planétaires a encore soif de victoires. « Comme je suis un nageur de longue distance, mes entraînements sont plutôt longs. J'ai également des séances de musculation programmées chaque semaine. Pour être honnête, je ne peux admettre de nager de moins en moins vite. Je nage pour battre des records. Qu'ils soient personnels, nationaux, européens ou mondiaux, peu importe. tant que j'en améliore quelques-uns. J'attends 2020 avec impatience pour changer de catégorie et pouvoir m'attaquer à de nouvelles références chronométriques. » Même son de cloche dans la bouche du sprinteur Baudoin Fauck, 67 ans : « C'est Philippe Gesland, que je

« JE NACE POUR BATTRE DES RECORDS. QU'ILS SOIENT PERSONNELS, NATIONAUX, EUROPÉENS OU MONDIAUX, PEU **IMPORTE, TANT QUE** J'EN AMÉLIORE I QUELQUES-UNS. »

connais depuis 1965, qui m'entraîne trois fois par semaine, le midi. Je nage de 1 heure à 1h15 sur une distance de plus ou moins 2 500 mètres. Et comme je m'aligne sur des distances courtes,

> j'ajoute selon les périodes une à deux séances de préparation physique de trente minutes ». Un programme qui mettrait sans nul doute de nombreux vingtenaires sur les rotules. Et certains, à l'image de l'Anglaise installée à Vichy Judy

Wilson, 75 ans, détentrice de 35 marques internationales, excusez du peu, vont encore plus loin. « Quand je peux m'entraîner, je nage quatre à cinq fois par semaine à raison de deux kilomètres par séance. Par ailleurs, j'ai aménagé une salle de sport dans ma maison. J'en profite pour réaliser quelques exercices de musculation trois fois par semaine ». Qui oserait maintenant prétendre que les maîtres s'adonnent à leur passion en « touriste » ?

S'ils n'ont rien perdu de leur esprit de compétition, les maîtres n'en demeurent pas moins conscients de leur âge ainsi que des restrictions et de la vigilance que celui-ci leur impose. A ce titre, ils savent sans doute mieux que personne à quel point la natation, discipline non traumatisante pour les articulations qui favorise la circulation sanguine et entretient la musculature comme aucun autre sport (cf. interview du docteur Thierry Weizman, fondateur de l'application Docteur Sport pages 30-31), est bonne pour la santé. « La pratique de la natation sportive m'a permis d'améliorer ma condition physique », confirme Françoise Nover. 71 ans, qui alterne entre natation course et natation artistique. « Mon médecin ne cesse de me répéter que je suis en excellente forme. Il est très étonné de me voir continuer à pratiquer aussi assidûment une activité sportive. Il m'incite à ne pas arrêter, d'autant que j'ai un diabète héréditaire que i'ai réussi à stabiliser grâce au sport. Cela me fait vraiment du bien moralement. Dans l'eau, je me sens bien. » Un constat partagé par son ancienne partenaire en duo, Dominique Blanc-Lainé, 65 ans, avec laquelle elle a décroché un titre de vice-championne du monde en synchro. « La natation m'oblige à surveiller mon hygiène de vie. »

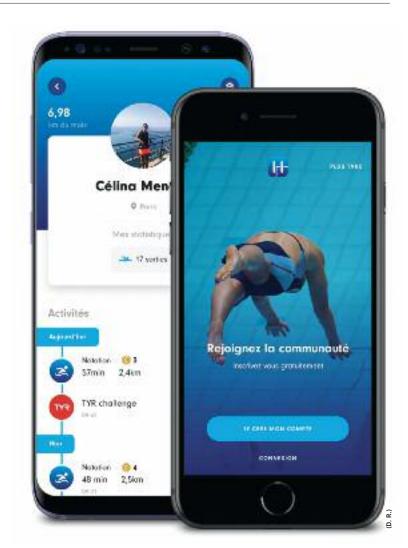
## LA NATATION À L'HEURE D DU NUMÉRIQUE

À une époque où les sportifs, quel que soit leur niveau de pratique, aiment se lancer de nouveaux défis et décortiquer avec précision leurs performances, la Fédération Française de Natation s'est associée à la société Sport Heroes Group pour développer une application mobile qui permet non seulement de connaître la distance parcourue à chaque entraînement, mais aussi de bénéficier de conseils, de défier d'autres membres de la communauté et de gagner de nombreux cadeaux.

SUJET RÉALISÉ PAR JONATHAN COHEN (AVEC MARVIN DO REGO)

## UNE APPLICATION MOBILE: POURQUOI ET POUR QUI?

Le 9 janvier 2019, la Fédération Française de Natation, en partenariat avec la société Sport Heroes Group, a lancé une application mobile à destination de tous les pratiquants et licenciés de natation. Swimming Heroes by FFN a pour vocation de développer la pratique et d'améliorer l'expérience des pratiquants tout en proposant un outil digital de qualité aux licenciés. Ainsi, cette application mobile propose des challenges pour se motiver. Vous nagez, soyez récompensés! Compatible avec tous les trackers d'activité, Swimming Heroes by FFN vous permettra d'accéder à tous les détails de vos entraînements. L'application propose également des services exclusifs pour les licenciés, des histoires inspirantes et des conseils d'experts pour progresser dans votre pratique. Enfin, la FFN cherchait aussi à développer un outil multifonction notamment par la dématérialisation du système de licence.





## **UN PROJET FÉDÉRAL AMBITIEUX**

L'accompagnement des pratiquants est un axe particulièrement important pour la Fédération Française de Natation. C'est dans cette optique que l'instance fédérale a décidé de lancer un appel d'offres fin 2017 pour une assistance à maîtrise d'ouvrage dans le cadre de son projet de développement d'une application mobile. Un second appel d'offres a été lancé en avril 2018 afin de sélectionner le prestataire en charge du marché. Et le cahier des charges était clair et précis : d'une part suivre les performances des nageurs quel que soit leur niveau par l'intermédiaire d'un bracelet connecté et, d'autre part, d'informer les utilisateurs sur l'actualité de la natation française, des Ligues et des comités. « Swimming heroes by FFN est l'occasion rêvée pour la fédération de proposer un jeu apportant des avantages à

ses licenciés et de proposer des outils aux 4 millions de nageurs qui ne sont pas dans les clubs », explique Laurent Ciubini, Directeur général de la FFN. « Il était important de permettre à ces pratiquants de progresser, de gagner des récompenses et pourquoi pas leur donner envie de rejoindre un club. Finalement, tout le monde est gagnant avec cette application et si la communauté de la natation répond présent, les développements à suivre proposeront très rapidement de nouvelles opportunités. » Ainsi, cette application doit permettre de dynamiser la pratique, parfois répétitive, de la natation. « Il est important de faire comprendre au plus grand nombre que la natation est un sport exigeant mais dans lequel il est possible de s'amuser », confirme Cédric, nageur maître à Nanterre qui a participé au tournage de différents tutos.





## **SPORT HEROES GROUP**

Pour mener à bien ce projet d'application, la FFN a conclu un accord de partenariat avec Sport Heroes. Ce groupe média digital communautaire et affinitaire est spécialisé dans l'univers du sport. Leur activité consiste à rassembler, animer et engager des communautés de pratiquants autour de contenus et de challenges motivants. Trois axes sont ainsi développés et mis en avant : l'inspiration des membres des communautés via un magazine digital qui propose de belles histoires, des conseils, des idées et un partage d'expérience sous forme d'articles, de vidéos ou de reportages photos ; l'engagement des membres à travers des défis, des challenges, des courses connectées solidaires et d'autres types d'événements et la récompense des membres pour leur pratique sportive par des offres de marques partenaires. Ainsi, Sport Heroes Group regroupe déjà trois communautés autour des applications Running Heroes, Cycling Heroes, Skying Heroes et United Heroes pour un total d'un million d'utilisateurs. « Pour nous, c'est une belle opportunité de travailler main dans la main avec la FFN, un acteur institutionnel majeur », confirme Boris Pourreau, fondateur et Directeur général de l'entreprise. « C'est intéressant de relier ces deux mondes : le sport digital et la réalité du terrain, les clubs, les piscines, les territoires. C'est aussi l'occasion pour Sport Heroes Group de s'ouvrir sur un nouvel univers, la natation, qui est d'ailleurs assez complémentaire avec les univers que nous couvrions déjà comme le running et le cyclisme. »

34 | NATATION Magazine N° 187 | Février - mars 2019

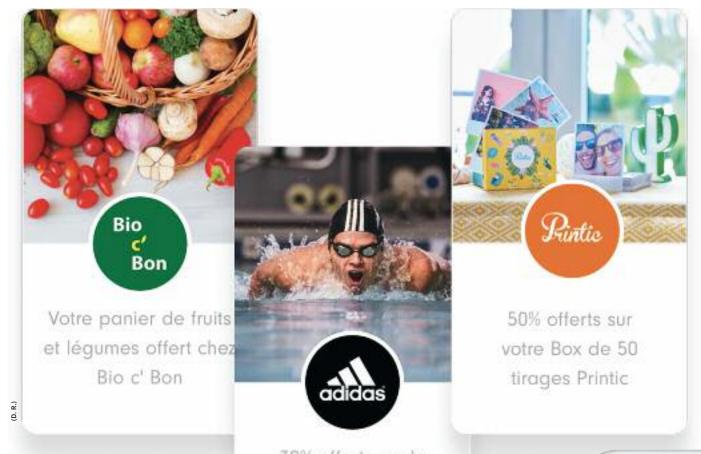
## **NACEZ CONNECTÉS**

Swimming Heroes est compatible avec votre tracker habituel (Garmin, Suntoo, Polar, TomTom). Vous n'utilisez pas de montre GPS ? Pas d'inquiétude! Vous pourrez enregistrer vos activités de nage directement dans l'application. Sport Heroes Connect permet aujourd'hui aux utilisateurs de se connecter à treize applications, objets connectés et montres GPS. Les équipes de Sport Heroes Group travaillent en permanence pour développer et maintenir ces connexions API et améliorer leurs résultats.

## DES CHALLENGES POUR SE MOTIVER

Swimming Heroes by FFN permet de suivre ses performances mais également de participer à des challenges inédits chaque semaine pour tenter de remporter de nombreux cadeaux, comme des équipements de natation, des voyages, du lifestyle. Quoi de mieux pour vous donner envie de nager? Pour cela, différents types de défis sont proposés par l'application. Les challenges solo, qui permettent à l'utilisateur de relever un défi pour gagner un badge et tenter de remporter un cadeau offert par une marque. Les challenges solidaires, qui proposent à l'utilisateur de relever un défi en groupe afin de débloquer des fonds pour une association avec le modèle de 1 km = 1 euro reversé. Et enfin, lescourses connectées, qui permettent à l'utilisateur de participer à une course et de se comparer à la communauté.





## DE NOMBREUX CONTENUS

L'utilisateur peut accéder à l'ensemble des articles publiés. Il peut y retrouver des conseils d'entraînement, des infos pratiques et de nombreux partages d'expériences. Des tutoriels ont également été réalisés les 1er et 2 décembre dernier lors d'un tournage à l'INSEP avec l'appui de la société INSOLYT. Ingrid, Maylis, Cédric et Kantinio, nageurs de catégorie maîtres tous licenciés au club de Nanterre se sont prêtés au jeu de l'acting en tournant 20 vidéos reprenant les fondamentaux de la natation. Ces vidéos agrémenteront Swimming Heroes by FFN et sortiront tout au long de l'année 2019. « Cela m'a permis de découvrir l'INSEP qui est un merveilleux centre », a notamment confié Ingrid. « Participer à ce projet est également l'occasion de prendre part à la modernisation des outils proposés aux nageurs. J'espère que Swimming Heroes by FFN permettra au plus grand nombre de se motiver et de s'épanouir dans l'eau. » Des récits et vidéos inspirantes viendront compléter régulièrement cette offre de contenu.

30% offerts sur la boutique en ligne adidas

## LES LICENCIÉS, MEMBRES PREMIUM

Et si l'application est évidemment destinée à tous les pratiquants, les licenciés de la Fédération Française de Natation auront accès à un contenu Premium. Ainsi, ils pourront consulter de nombreux conseils et des entraînements types plus poussés. Enfin, une véritable communauté peut être créée autour de son club et chacun des membres aura la possibilité de comparer ses performances en temps réel. Une manière de permettre à son club de briller et de se retrouver tout en haut du classement de *Swimming Heroes by FFN*.



36 | NATATION Magazine N° 187 | Février - mars 2019



## LE CHARME DE L'UKRAINE

Multimédaillée mondiale et européenne à 20 ans, Yelyzaveta Yakhno a accueilli, cet automne, Natation Magazine sur ses terres ukrainiennes. L'occasion de découvrir son environnement quotidien ainsi que les coulisses de l'équipe nationale de natation artistique. Reportage.

es grands yeux bleus et jaunes – aux couleurs de son pays - trahissent à merveille l'attachement d'Yelyzaveta Yakhno à cet Ukraine dont elle est fière. Comme quatre autres des membres de l'équipe nationale de natation synchronisée - Olexandra Kashuba, Olexandra Kovalenko, Alina Shynkarenko et Veronika Hryshko –, « Liza », ainsi que tout le monde la surnomme, a dû quitter Donetsk, sa ville natale, et la zone de guerre pour Kharkov, au nord-est du pays, en 2014. Dramatique, la décision a dû se prendre en quelques heures. C'est ici, dans cette immense ville d'un million et demi d'habitants aux confins de la Russie, où l'incertitude du lendemain flotte dans tous les esprits, que s'entraîne au quotidien l'élite de la synchro



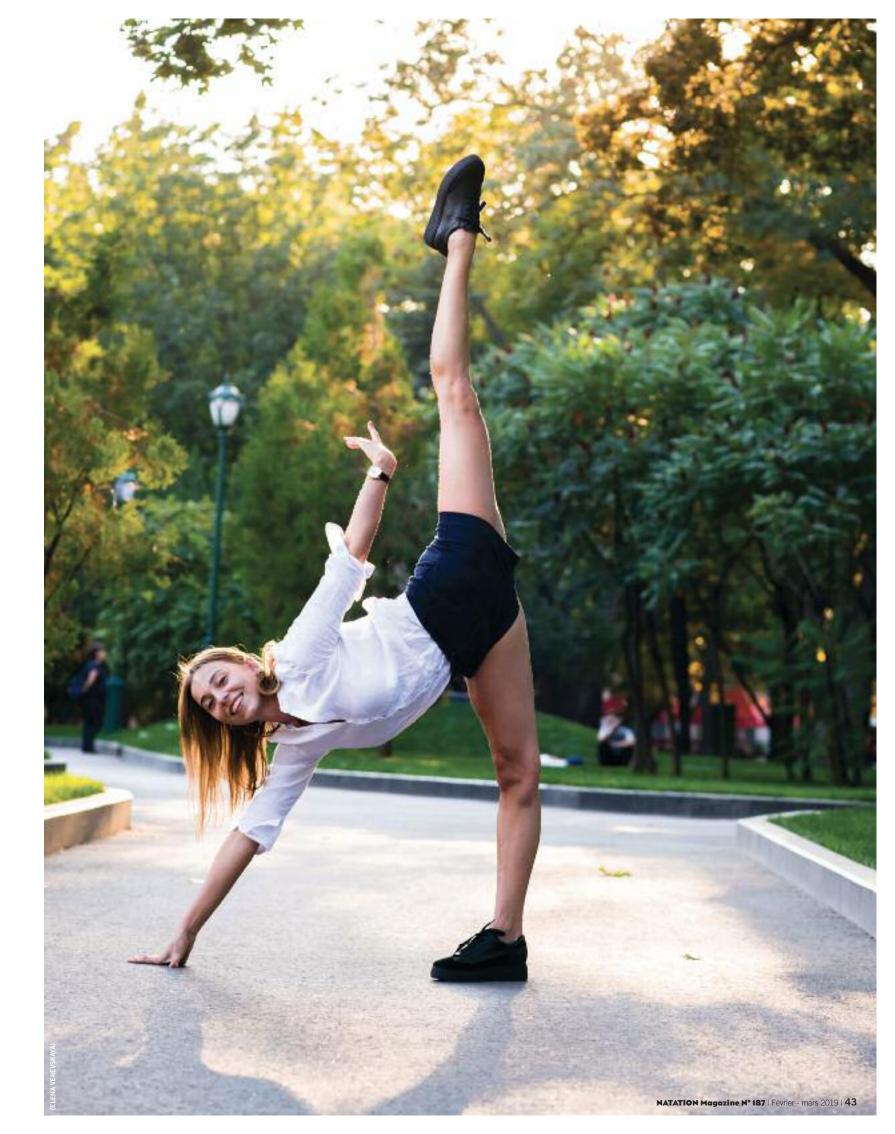
ukrainienne, qui traverse cette période difficile et inquiétante, où son avenir est en jeu, ainsi que celui de toute la pyramide. Sans doute le bassin accuse-t-il le poids des ans, blotti derrière un immense rideau bleu qui laisse passer le jour et surplombé d'un immense toboggan jaune dédié aux plaisirs de l'eau du grand public. Il n'en a pas moins été, et demeure, donc, le berceau

par d'immenses photos, disséminées ici ou là, dans les couloirs sombres de l'enceinte. « J'aime notre piscine, parce que c'est là que je m'entraîne tous les jours », confie Liza, d'une sincérité désarmante. « Pendant mes vacances, elle me manque un peu. » Ce matin-là, comme chaque jour, l'équipe s'est réunie à sept heures. Dans le bassin, le tableau affiche 27°C dedans et 27°C dehors. Des nageurs arpentent huit lignes de 50 mètres séparées par des flotteurs, évidemment bleus et jaunes, eux aussi. Mais les filles montent d'abord à l'étage pour une heure de travail à sec dans une salle exiguë. Sous les ordres du préparateur physique, Vladimir Utkin, elles

s'astreignent à un travail gymnique de base, de souplesse et de force, au rythme musical de la radio locale. Montées à l'équilibre sur une mini-piste de fast-track, appuis, travail du geste, travail à la barre, écarts... le coach crie, déjà. Yana Nariezhna, la fine blonde voltigeuse, 19 ans tout juste, se jette en salto arrière d'un grand pneu gonflable. La petite salle donne sur la rue et Liza, rêveuse, se regarde dans le miroir en faisant le cygne de ses longues mains. Sur la musique de leur passage, les filles travaillent la chorégraphie en rangs serrés. Pendant les petits breaks, on entend la baguette métallique de l'entraîneur des juniors

frapper l'échelle, dans la piscine, en bas... Une dizaine de seniors – huit pour l'équipe, deux duettistes et une soliste – et une dizaine de juniors composent le vivier, minimaliste, dont

dispose Svetlana Saidova, la grande prêtresse de la synchro ukrainienne. Avant que cette dernière n'arrive, c'est Valeria Mezhenina, la petite brune, qui dirige les nageuses de sa voix aussi éraillée que puissante tandis qu'Olesia Zaitseva, la grande blonde, s'occupe d'une soliste. Sans exception, les regards des filles sont rivés sur leur coach qui filme des séquences à la tablette et corrige inlassablement les mouvements, en temps réel, à la vidéo. Comme des écolières, Liza et ses équipières écoutent la leçon. « À 18, 20 ou 22 ans, ce sont encore des enfants », nous confirmera Svetlana un peu plus tard. « 7e leur explique d'utiliser leur »





temps libre pour étudier plutôt que pour sortir, danser et boire. Une nageuse est comme un étalon. Il faut être tantôt dur, tantôt très humain avec elle. Et la double motivation est essentielle : les études et la carrière sportive. » Peu après dix heures, la piscine se vide de ses nageurs ordinaires et Svetlana arrive. L'atmosphère change nettement. Soudain, les rangs se resserrent. La patronne, qui s'aère au moyen d'un vieux flotteur défraîchi, vit ses instructions, telle une artiste créatrice. S'exprime par onomatopées : « Yam pam pam ». Mouvement par mouvement, image par image, la chorégraphie et les gestes s'affinent. Le sourire de Liza, lui, est aussi rare que franc. Sans doute l'artiste qu'elle est comprend-elle son aînée. « Les filles sont meilleures quand des gens viennent les voir », nous confie Svetlana, amusée. « LE SPORT M'AIDE « Fe m'en suis aperçue À COMBATTRE MA TIMIDITÉ, ME

quand les Japonais nous ont rendu visite. Venez plus souvent!»

Le vécu et le parcours de l'entraîneur en chef sont d'une richesse insondable. Svetlana

Saidova puise, entre autres, dans son passé d'entraîneur de gym rythmique et de chorégraphe de gym acrobatique. « On doit toujours améliorer les éléments gymniques comme la souplesse »,

REND PLUS FORTE,

M'APPORTE DU

SUCCÈS. »

dévoile-t-elle en mimant un ample geste de rotation de l'épaule qui emmène son bras derrière la tête. « Sans souplesse, au sens propre comme au figuré, vous êtes invalide. La natation artistique, ce sont quatre sports à la fois : la gym artistique pour la force, la rythmique pour l'élégance, l'acrosport pour les acrobaties et, bien sûr, la natation. » D'où la charge de travail, qui s'étend, chaque jour, de 7h à 15h environ avec un break d'une heure au milieu. « Il n'y a pas de talent pur ; il y a un dur travail », formule le coach. Liza sait que, pour entretenir ce corps athlétique d'1,74 m dont elle avoue être fière, une championne doit en passer par là. Fille unique, elle a vu son père quitter le foyer alors qu'elle avait un an. Lancée dans des études de chimie à l'université de Kharkov, la jeune femme n'est pourtant pas une machine. Elle avoue avoir « besoin de compliments », aimer « le shopping, les vêtements, les chaussures et les parfums » et soigner la parure de ses ongles pour laquelle le rouge a sa préférence. « Je change de couleur toutes les deux ou trois

semaines », précise-t-elle. « Les entraîneurs n'aiment bas certaines teintes. »

Ce sont ses problèmes de dos qui, alors qu'elle avait 7 ans, ont mené Liza dans le bassin. « De quoi renforcer les muscles de cette partie du corps », raconte-t-elle. Ses qualités de nageuse synchro sont vite repérées par son coach, mais la petite fille veut arrêter. « Les trois premières années, c'était très dur », se souvient-elle. « Ma famille et mon coach m'ont poussée à continuer. Aujourd'hui, le sport m'aide à combattre ma timidité, me rend plus forte, m'apporte du succès », constate-t-elle. Liza est une styliste, dans l'eau comme en dehors, nourrie de sa sensibilité et de son amour de l'art. « Je voudrais devenir designer », formule-t-elle. « J'aime le design, le fait main, la peinture, le dessin. Chanter, aussi. » À notre

demande, elle nous dévoile ses trois dernières esquisses, d'une finesse saisissante : un lion, un œil et une rose. « Je suis timide, encline à l'amitié, quelqu'un qui a envie d'aider. Soumise aux changements d'humeur plusieurs fois par jour, aussi. Je peux me refermer. Et je

suis plus émotive à la piscine qu'à la maison. S'il y a un conflit, je suis capable de pleurer. » Elle peut, alors, se consoler d'un morceau de chocolat, qu'elle adore, ou d'un café au lait, en regardant un film avec Mila Kunis ou en se rendant au « 1654 », une enseigne du centre de Kharkov où « le personnel est aux petits soins et la nourriture délicieuse ». Nastia Savchuk, leader de l'équipe, la décrit comme « une bonne personne, qui sait poursuivre son but ». On aurait aisément deviné ce dernier : la médaille d'or olympique à Tokyo en 2020. Idéaliste, Liza? Pas tant que cela. Demandez-lui son rêve et elle vous répondra « m'endormir plus vite et récupérer plus vite. J'ai besoin de mes huit heures de sommeil. La synchro, c'est très beau, mais c'est très dur. » Pour adoucir ses journées d'entraînement, elle se réfugie sous une longue douche chaude à la pause du midi. Dans un espace qui leur est dédié au complexe aquatique, les nageuses croquent alors un fruit et s'octroient une sieste. « Nous avons notre clef et, un jour, nous avons enfermé Veronika Hryshko par inadvertance », sourit Liza. « On se demandait où elle était quand nous avons repris l'entraînement. »

A KHARKOV, DAVID LORTHOLARY



# « DIVERSIFIER SES ACTIVITÉS À MOINDRE COÛT »

Depuis 2006, la société Technox est spécialisée dans l'installation d'équipements techniques de loisirs dans le milieu aquatique. Elle propose notamment des murs et planchers mobiles dans les bassins, grâce à son partenariat avec l'usine allemande KBE Bauelemente de Wilemshaven dont c'est la spécialité depuis 1965 et qu'elle représente en exclusivité depuis 2005 en France et en Pologne. Claude Bansard, président de la société, nous explique les avantages qu'offrent ces solutions.

## QUEL EST, À L'HEURE ACTUELLE, **VOTRE PLUS GRANDE RÉALISATION EN TERMES DE PLANCHER MOBILE?**

Le bassin de Limoges, qui a vu le jour en 2014, dispose du plus grand plancher mobile du pays puisqu'il mesure 25 mètres de long et 12,5 mètres de large, soit l'intégralité du bassin et possède un débattement de 5 mètres. Cela permet aux plongeurs de s'adonner à leur sport sans aucune difficulté et ensuite d'accueillir les pratiquants d'aquaforme ou d'autres activités de ce type en remontant le plancher

## JUSQU'À QUELLE HAUTEUR PEUT-ON REMONTER LE PLANCHER MOBILE?

Ce qui est intéressant, dans le cas de Limoges notamment, c'est que le plancher mobile peut monter jusqu'au niveau de la plage, légèrement au-dessus de l'eau. Pour

les transferts du matériel pédagogique cela s'avère particulièrement pratique.

## QUELLES SONT LES CONTRAINTES TECHNIQUES À RESPECTER DANS LA MISE EN PLACE D'UN **PLANCHER MOBILE?**

Nous réalisons des calculs de structures dans lesquels nous prenons en compte le nombre de personnes et le poids que devra supporter le plancher. La structure et le mécanisme sont entièrement en

« PROPOSER DE NOMBREUSES **ACTIVITÉS EN JOUANT SUR LA PROFONDEUR** SANS POUR AUTANT DÉPENSER DES MILLIONS. »

inox. C'est une structure mécanique rigide qui permet de prendre tous ces paramètres en compte et de supporter les efforts, comme à Limoges de plus d'une centaine de pratiquants. Le platelage est, lui, en polyester avec de la

mousse en polyuréthane. Cela permet donc de bien isoler le plancher mobile.

## **QUELS AVANTAGES OFFRE LA MISE EN** PLACE D'UN PLANCHER MOBILE ?

Quand je me suis lancé dans cette aventure en 2005 peu de personnes y croyaient. Aujourd'hui, il y a de moins en moins de réticences car l'installation d'un plancher mobile permet à une structure de proposer de nombreuses activités en jouant sur la profondeur sans pour autant dépenser des millions d'euros pour construire plusieurs bassins. Et c'est là que c'est intéressant pour les petites collectivités qui n'ont pas toujours les moyens de bâtir un complexe

> aquatique avec un bassin de nage et un autre d'apprentissage.

## QUEL EST LE COÛT DE LA MISE EN PLACE D'UN PLANCHER MOBILE?

Il faut compter environ 250 000€ pour ajouter un plancher mobile dans

un bassin. Et en ajoutant cette somme à la construction d'un bassin, la structure pourra diversifier ses activités à moindre coût ■

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN





## **#SportSurOrdonnance**

La Mutuelle des Sportifs, pionnière dans le Sport sur Ordonnance, accompagne ses assurés en Affection de Longue Durée vers les clubs labellisés Sport-Santé

La Fédération Française de Natation s'engage sur notre Charte qualité avec ses clubs Nagez-Forme-Santé



## Mutuelle des Sportifs Service Sport sur Ordonnance

2-4 rue Louis David - 75782 Paris Cedex 16 🕾: 01,53.04.86.89 - www.mutuelle-des-sportifs.com



# **«UN KILOMÈTRE** MUNICIE DE NACE DE NACE DE NACIE DE NAC

Le 10 décembre dernier, le Français Gérard Mourou a officiellement reçu son prix Nobel de physique à Stockholm (Suède). Par commodité, l'homme de 74 ans s'y est rendu en avion, bien qu'il soit excellent nageur.

## **REVENONS D'ABORD SUR CETTE** « DRÔLE » JOURNÉE DU MARDI 2 OCTOBRE 2018.

«Drôle», c'est bien le mot, dites-moi! Quelle journée! Tout s'est bousculé vers midi. Comme tous les jours, j'allais me rendre à la piscine de l'école polytechnique où j'ai mon bureau. J'avais mes affaires avec moi lorsque ma stagiaire m'a rattrapé en me disant qu'il y avait un coup de téléphone pour moi. C'était un appel de l'étranger et quelqu'un qui parlait en anglais au bout du fil.

## ET ALORS?

Et alors, on m'a annoncé que j'avais été choisi avec l'Américain Arthur Ashkin et la Canadienne Donna Strickland pour être prix de Nobel de physique 2018.

## **CE FUT UNE SURPRISE?**

Disons que je savais que les Prix Nobel de physique allaient être annoncés ce jour-là à midi. C'est comme ça chaque année : le premier mardi du mois d'octobre est coché sur l'agenda. Mais je ne pensais pas que c'était pour moi, donc j'ai fait ma vie comme si de rien n'était. Voilà pourquoi j'avais prévu de me rendre à la piscine...

## **RACONTEZ-NOUS VOTRE RÉACTION?**

Déjà, j'ai fait demi-tour et je ne suis évidemment pas allé nager ce jour-là. Vous

imaginez la scène? Tout est allé très, très vite... On m'informe que Stockholm, où se trouve l'Académie, organise une conférence de presse en direct avec les deux autres lauréats dans la demi-heure. C'est là que l'annonce est faite mondialement. Et là... c'est... (il coupe)... C'est le déluge! Une fois que mon nom est donné, je suis sollicité de toute part. Le standard, les bureaux des collègues, des sms, des mails... J'ai reçu plus de mille mails en deux jours. Je ne les ai pas encore tous ouverts d'ailleurs. Aujourd'hui, heureusement, ça s'est un peu « PLUS DE MILLE MAILS EN DEUX JOURS. »

## **EN DEUX MOTS, COMMENT RÉSUMERIEZ-VOUS VOS TRAVAUX?**

J'ai obtenu ce Nobel pour l'invention d'une technique laser qu'on appelle « Chirped Pulse Amplification » (ĈPA). C'est une méthode de génération d'impulsions optiques ultra-courtes de haute intensité. Elle permet d'obtenir des puissances considérables, d'aller dans des domaines de la physique qu'on ne pouvait pas atteindre.

## **AVEZ-VOUS PU SAVOURER CE PRIX AVEC VOS PROCHES?**

Même pas... Juste après, je me suis rendu en Chine, où j'ai été accueilli comme une rock star. C'était dingue! Le Nobel, c'est une énorme transformation, il faut le dire. Pour l'anecdote, je me suis trouvé un peu de temps pour aller nager dans la piscine de l'hôtel. Mais pendant deux ou trois jours, pas le choix, j'ai dû sauter ma séance de natation quotidienne.

PARCE QUE, NORMALEMENT, C'EST **TOUS LES JOURS?** 

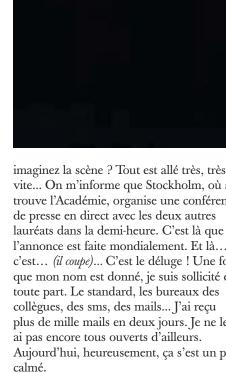
Tous les jours, sans exception, et ça dure depuis treize ans. J'y vais religieusement à la pause déjeuner. La piscine de l'école Polytechnique est à deux pas de mon bureau, c'est pratique. Je nage une bonne demi-heure sans m'arrêter. Je rentre, je nage, je fais mon petit kilomètre, je sors, douche, et retour au travail. J'aimerais faire plus, mais je ne peux pas à cause de mon emploi du temps. Alors je me rattrape le week-end. La physique, c'est une passion pour moi, je ne vois pas comment je pourrais m'en lasser. Mais la natation aussi. A 74 ans, c'est le sport qui me convient le mieux.

## **CELA SIGNIFIE QUE VOUS AVEZ VOS** AFFAIRES DE PISCINE DANS VOTRE **BUREAU EN PERMANENCE?**

Evidemment! Il y a toujours un ou deux maillots de bain qui traînent, une ou deux serviettes. D'ailleurs, ma stagiaire trouve que cette serviette qui sèche dans mon bureau n'est pas très élégante (rires)...

## **QUEL EST VOTRE NIVEAU?**

Je dirais intermédiaire, pas du tout professionnel. Roxana Maracineanu, qui est aujourd'hui notre nouvelle ministre des Sports, était prof de natation à l'école »





Polytechnique. Souvent, elle me disait : « viens nager avec moi Gérard! ». Mais elle est d'un tel niveau... Ma petite-fille de 14 ans, qui habite aux Etats-Unis, a aussi un bon niveau. Elle nage le 100 m en une minute!

« QUAND

J'ENSEIGNAIS

DANS LE MICHICAN

PHELPS À L'ŒUVRE.

**AUX ETATS-UNIS,** 

J'AI YU MICHAEL

C'ÉTAIT EXTRA!»

## ET VOUS ?

Moi ? Aucune idée, je ne me suis jamais amusé à chronométrer. Mais je dois être autour d'1 minute 40.

## D'OÙ VOUS VIENT CETTE PASSION POUR LA NATATION ?

C'est quelque chose que j'ai toujours aimé. Gamin, j'allais à la piscine à la Voulte-sur-Rhône, la

commune d'Ardèche dans laquelle j'ai grandi. C'était les années 50, mais il y avait déjà quelques installations sportives. J'étais même inscrit dans le club local, je participais à des compétitions. Je me souviens qu'on rencontrait des gens de Valence.

Aujourd'hui, quand je ne nage pas, je vois que ça va moins bien. Ce que je préfère, ce n'est pas le sprint, mais le foncier, l'eau libre.

### AH OUI?

Oui, avec mon épouse, on a nagé dans l'eau froide de la baie de San Francisco, dans le lac Baïkal en Sibérie, dans la Volga. J'adore aussi faire la traversée du lac d'Annecy le 15 août, c'est un très bel événement. Il y a deux ans, j'étais le plus vieux partant d'ailleurs *(rires)*... En fait, quand je vais quelque part, je repère les cours d'eau ou les lacs aux alentours et je plonge. Je ne peux pas résister. C'est

étrange, mais c'est un peu comme une drogue, c'est plus fort que moi. Vous me laissez nager deux ou trois kilomètres et je suis l'homme le plus heureux du monde. Dans l'eau froide, on est saisi pendant quelques secondes au début, mais après c'est tellement agréable.

## A QUOI PENSEZ-VOUS EN NAGEANT?

A plein de choses, mais principalement à mes recherches. Le problème, c'est que parfois je me perds dans le nombre de longueurs. Il m'arrive souvent de faire du rab...

## SUIVEZ-VOUS LES COMPÉTITIONS À LA TÉLÉ ?

Un petit peu, mais pas beaucoup en vérité. Quand j'enseignais dans le Michigan aux Etats-Unis, j'ai vu Michael Phelps à l'œuvre. C'était extra! Quel niveau! Quelle fluidité! L'équipe universitaire était elle aussi incroyable.

## ALLEZ-VOUS CONTINUER À NAGER ?

Il n'est pas question que j'arrête! Je me sens tellement bien dans l'eau. C'est ma récréation quotidienne. Vous pensez qu'avec le Nobel on va me reconnaître au bord des bassins? Je n'y crois pas une seule seconde et heureusement d'ailleurs. On est quelques-uns dans la physique à nager régulièrement. Quand on se croise lors de conférences, on en parle.

## C'EST LE CAS DES DEUX AUTRES NOBEL DE PHYSIQUE DE CETTE ANNÉE ?

Pas eux, non. Je le sais notamment parce ce que Donna Strickland a été mon étudiante il y a quelques années.

## AU FAIT, L'ACADÉMIE DES NOBEL EST-ELLE AU COURANT DU FAIT QUE VOUS ÉTIEZ SUR LE CHEMIN DE LA PISCINE QUAND ILS VOUS ONT ANNONCÉ LA BONNE NOUVELLE ?

Oui, ils le savent ! Je n'ai aucun complexe, je trouve ça génial. Il faut que les gens nagent, c'est le plus beau sport. Surtout quand on arrive à des âges avancés comme le mien. Il n'y a pas de chocs, c'est parfait. Et puis, c'est tellement élégant de nager correctement. Alors pas comme Michael Phelps certes, mais comme Gérard Mourou. C'est-à-dire loin du style « Jeux olympiques », mais je vous jure que ce n'est déjà pas si mal •

RECUEILLI PAR ALBAN LOIZEAL

