



TYR®

TYR EUROPE | 26 QUAI D'ALMA | 68100 MULHOUSE EU@TYR.COM | TYR-SHOP.FR

Natation

MAGAZINE

L'ENTRETIEN
GÉRALDINE MAHIEU
PAGE 10

NAT' COURSE
RENNES 2019 :
ESPÉRER
L'INESPÉRÉ
PAGE 32

À JAMAIS LES PREMIERS



www.ffnatation.fr

FEDERATION FRANCAISE
NATATION

Numéro 189 | Mai - Juin 2019 | 5 Euros

PROFITONS DE L'ÉNERGIE SOLAIRE JUSQU'AU BOUT DE LA NUIT.

La possibilité de stocker l'électricité va rendre les énergies renouvelables plus flexibles. C'est pourquoi le groupe EDF investira plus de 8 milliards d'euros d'ici à 2035 afin de tripler les capacités de stockage déjà installées dans le monde, et permettre à l'énergie solaire d'être disponible toute la nuit. **Devenons l'énergie qui change tout.**



Rejoignez-nous sur edf.fr/energie-verte

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

REUTERS/STEFANO MARIOTTI

NATATION MAGAZINE

N°189 - Mai - Juin 2019

Édité 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 parution

Directeur de la publication
Gilles Sézionalle

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

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

Ont collaboré à ce numéro
Jean-Pierre Chafes,
Alexandre Fuzeau,
Christiane Guérin,
Éric Huynh,
David Lortholary,
Florian Lucas,
Stéphane Kempinaire,
Aline Michelet,
Laurent Thuillier

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

Photographies
Agence KMSP

Couverture
FFN/Jean-Pierre Chafes

Maquette et réalisation
Teebird Communication

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

Régie publicitaire
Antonin Sanchez
(antonin.sanchez@ffnatation.fr)
Tél. : +33 (0)1 70 48 45 81
Horizons Natation, 104, Rue Martre,
CS 70052 - 92583 Clichy Cedex

Vente au numéro 5 euros

Poster de l'EDF Aqua Challenge
inclus dans ce numéro.



L'AMBITION COMMUNE DE RÉUSSIR

Le temps semble parfois s'accélérer, filer à toute vitesse et ne jamais devoir ralentir. Les semaines qui viennent de s'écouler en sont le parfait exemple tant elles se sont révélées denses, intenses, riches de performances et de résultats.

Au rang des satisfactions, je retiendrais tout d'abord le tir groupé réalisé par l'équipe de France d'eau libre à la coupe d'Europe d'Eilat, fin mars. En Israël, les Bleus ont raflé cinq médailles sur six possibles. Une razzia qui permet à Aurélie Muller, Lara Grangeon, David Aubry et Marc-Antoine Oliver de décrocher leur qualification sur le 10 km des championnats du monde de Yeosu (12-19 juillet), où il leur faudra se classer dans le Top 10 mondial pour se qualifier aux Jeux de Tokyo, l'année prochaine. L'ambition annoncée de voir quatre spécialistes de longue distance disputer le 10 km olympique est sur le point de se concrétiser. Ce serait une première dans l'histoire de l'eau libre aux JO.

Il convient également de saluer la victoire du Cercle des Nageurs de Marseille en finale de l'Euro Cup (cf. photo). Un succès qui, compte-tenu de mon affection pour la discipline et de mes responsabilités passées, me tient particulièrement à cœur. C'est la première fois de notre histoire qu'un club tricolore se hisse au sommet de l'Europe. Alors bien sûr, il convient de rester modeste, ce n'est pas (encore) la Ligue des Champions, mais quel bonheur de voir les poloïstes marseillais soulever ce trophée à l'issue d'un parcours exceptionnel. Peut-être que la nouvelle tournée « Waterpolo Summer Tour » nous permettra de donner envie à ceux qui deviendront nos champions de demain.

Je tiens aussi à féliciter l'ensemble des nageurs qui ont participé aux championnats de France de Rennes (16-21

avril). Le spectacle qu'ils nous ont offert fut, à tout point de vue, captivant, parfois « tendu », mais toujours digne d'intérêt ! Au final, onze athlètes ont décroché leur ticket pour les Mondiaux de Gwangju (21-28 juillet), soit deux de plus qu'il y a deux ans, à Budapest. Je souhaite que l'année prochaine pour les Jeux Olympiques, la délégation se renforce de toute cette belle jeunesse émergente mais aussi de tous les nageurs, peut être frustrés à ce jour, mais si proche du niveau attendu.

A ce bilan purement comptable, j'ajouterais pour être tout à fait complet que trente-trois jeunes athlètes se sont qualifiés pour les championnats d'Europe juniors de Kazan (3-7 juillet) tandis que dix ont réalisés les minimas pour les Mondiaux juniors de Budapest (20-25 août). C'est bien la preuve que notre natation est en gestation, en renouvellement et qu'une génération est en train de voir le jour !

Enfin, je finirais cet éditto en attirant votre attention sur le lancement de la campagne 2019 du « J'apprends à nager », dispositif ministériel ayant vocation à limiter les noyades, à renforcer l'acquisition du Savoir-Nager et à réduire les inégalités d'accès à la pratique sportive. Cette année, les structures fédérales proposeront des stages d'apprentissage de minimum 10h de natation en faveur d'enfants âgés de 4 à 12 ans. Au-delà des champions, des médailles, des podiums et des performances, notre devoir et notre ambition consistent également à vous accompagner dans votre passion.

Bonne lecture !

Julien Issoulié,
Directeur Technique National



La délégation marseillaise au grand complet exulte après le premier titre continental d'un club tricolore de water-polo remporté à l'issue de la finale retour de l'Euro Cup, le samedi 13 avril.

(FFN/JEAN-PIERRE CHAFES)



SOMMAIRE

6. ARRÊT SUR IMAGE

Le retour du roi

8. ARRÊT SUR IMAGE

Interclubs des maîtres

10. L'ENTRETIEN

Géraldine Mahieu :
« Un dépaysement total »

18. EN BREF

20. LE CHIFFRE DU MOIS

22. REVUE DE TWEETS

24. EN COUVERTURE

A jamais les premiers

30. EN COUVERTURE

Igor Kovacevic :
« Rien ne pouvait nous arriver »

32. NAT' COURSE

Rennes 2019 : Espérer l'inespéré

38. NAT' COURSE

Anna Santamans,
Théo Bussière, Clément Mignon :
le plaisir avant tout

40. EAU LIBRE

Eilat 2019 :
du bleu à tous les étages

44. HORS LIGNES

Les piscines (aussi) prennent la pose

48. RENCONTRE

Lionel Franc, la tête la première

CE QU'IL FAUT RETENIR ★ Le 13 avril dernier, l'équipe masculine du Cercle des Nageurs de Marseille, entraînée depuis le début de la saison par Marc Amardeilh, est entrée dans l'histoire du water-polo français en devenant le premier club tricolore à inscrire son nom au palmarès d'une compétition continentale (Euro Cup) ★ Trois ans après avoir participé aux Jeux Olympiques de Rio, Alexandre Camarasa, Igor Kovacevic et Michal Izdnsky entrent un peu plus dans l'histoire de leur discipline ★ A l'issue des championnats de France de Rennes (16-21 avril), onze nageurs tricolores se sont qualifiés pour les championnats du monde de Gwangju (Corée du Sud, 21-28 juillet) ★ C'est deux de plus qu'il y a deux ans, à Budapest (Hongrie) ★ On retiendra également que trente-trois jeunes français sont sélectionnés pour les championnats d'Europe juniors tandis que dix Bleuets ont réalisé les critères pour les Mondiaux juniors, cet été ★ A Eilat (Israël), fin mars, David Aubry, Lara Grangeon, Aurélie Muller et Marc-Antoine Olivier ont validé leur billet pour l'épreuve du 10 km des championnats du monde de Yeosu (Corée du Sud, 12-18 juillet), ultime étape sur le chemin des Jeux de Tokyo en 2020 ★ Et puis, comment occulter le retour du champion olympique 2012 du 50 m nage libre ? Florent Manaudou l'a annoncé le 19 mars dans les colonnes du quotidien *L'Equipe*. Un retour qui le verra s'entraîner entre la Turquie et Marseille et qui doit lui permettre de décrocher l'or aux JO de Tokyo, quatre ans après un argent frustrant aux Jeux de Rio.

LAC DU CAUSSE
BRIVE-LA-GAILLARDE

23 AU 26
MAI 2019

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION PRÉSENTE

CHAMPIONNATS DE FRANCE

EAU LIBRE

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS SUR :
www.ffneaulibre.fr

FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

PARTENAIRE PRINCIPAL

edf

PARTENAIRES OFFICIELS

TYR

SUIVEZ NOUS SUR

f t i d YouTube

ffnatation.fr

« UN DÉPAYSEMENT TOTAL »

C'est le genre d'opportunité qui ne se manque pas. Le genre de rendez-vous qu'on attend avec impatience. Il faut dire que ce n'est pas tous les jours qu'une poloïste tricolore, qui plus est la capitaine de l'équipe de France féminine, Géraldine Mahieu, dispute le match au sommet du championnat hongrois. C'était mi-février, entre son club de Dunaújvaros et UVSE, la formation phare de Budapest. Géraldine, qui achève sa deuxième saison en Hongrie, a accepté de nous accueillir chez elle pour nous faire découvrir son quotidien, ses sensations en immersion et retracer, à cette occasion, les étapes sportives et extra-sportives de son ascension vers le plus haut niveau.

Géraldine Mahieu, capitaine de l'équipe de France féminine de water-polo.

DE QUELLE MANIÈRE SE DÉROULE TA SAISON ?

En novembre 2018, nous avons gagné la Supercup (le gagnant de la Coupe d'Europe contre celui de la Ligue des champions, ndlr). C'était un espoir, mais surtout un rêve ! De septembre à novembre, nous n'avons préparé que cela, nous ne parlions que de cela... Nous respirions ce match, nous vivions ce match... Nous voulions au moins en avoir le meilleur souvenir possible et être au meilleur de notre niveau, avoir du plaisir à jouer. Nous avons travaillé très dur. C'était très intense. C'est la première fois, chez les filles, que l'équipe vainqueur de la Coupe d'Europe bat celle qui a remporté la Ligue des champions. C'est déjà bien de jouer un tel match dans une carrière, alors le gagner... Je ne sais pas si j'en aurai à nouveau l'opportunité ! Après cette victoire, difficile de redescendre de son nuage et de se remettre à travailler dur, surtout que nos conditions sont un peu spéciales cette année...

C'EST-À-DIRE ?

Nous n'avons pas de piscine. L'équipe s'entraîne régulièrement à Dunaujvaros, mais nous disputons nos matches ailleurs. Du coup, nous voyageons beaucoup...

PAS SIMPLE, EN EFFET ! MALGRÉ CE CONTEXTE UN PEU PARTICULIER, COMMENT TE SENS-TU AU SEIN DU GROUPE ?

Dunaujvaros est un club très familial. Pas une machine à sous. Si c'était pour gagner de l'argent, je ne jouerais pas ici (*elle rit*)... Je ne ferais pas de water-polo, en fait (*elle éclate de rire*)... Pour les nombreux jeunes d'ici, le water-polo, comme le hockey ou le handball, sont des portes de sortie pour faire autre chose, pour voyager. Malgré la barrière de la langue, j'ai été très bien accueillie. Toutes les filles ont fait un effort et moi, j'essaie d'appréhender, au moins, le vocabulaire de base.

QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES DU CLUB ?

Le point faible de l'équipe, voire du jeu hongrois en lui-même, c'est de n'être pas très technique, pas très précis. Le point fort, c'est que nous sommes très physiques, presque infatigables (*elle rit*)... Notre quantité d'entraînement est impressionnante et c'est plus facile de supporter un match. Le problème d'un club familial, c'est qu'on accepte tout et que, parfois, c'est peut-être un peu trop laxiste, pas très professionnel. On sacrifie notre vie au water-polo, on

donne tout, mais on n'a pas le déclic de respecter 36 000 règles. Ici, celle qui vient à l'entraînement et qui se donne à fond, c'est elle qui va jouer. Si elle va en soirée tous les jours, ça n'entre pas en ligne de compte.

QUELLE EST L'AMBIANCE DANS L'INTIMITÉ DE L'ÉQUIPE ?

Personne n'est exclu. Ce soir, nous avons une soirée à l'invitation de l'entraîneur et tout le monde sera là. C'est bien de passer du temps avec des gens qui comprennent ton quotidien. Nous arrivons à être amies, à oublier le water-polo et à partager d'autres choses. Mais peut-être suis-je en dehors des histoires parce que je ne parle pas hongrois.

COMMENT S'EST PASSÉE TON ARRIVÉE À DUNAÚJVAROS ?

Avant de partir, j'en ai parlé à des coaches. Je connaissais les filles parce que nous nous étions déjà rencontrées à l'international. La préparation mentale avec Lille m'a beaucoup aidée. Je suis arrivée avec mon père. Il m'a soutenu pendant mon installation. Ma sœur est ensuite restée avec moi pendant ma première semaine d'entraînement. Au départ, j'avais l'impression d'être en vacances. Mes parents étant profs tous les deux, ils viennent à chaque période de congés. Pour moi, c'est très important. En les voyant assez souvent, en rentrant aussi en équipe de France pour les matches de World League, je ne me sens pas trop éloignée. Mais c'est un dépaysement total parce que la culture est vraiment très différente. Au début, j'ai vraiment eu du mal avec la nourriture. J'ai fait un gros blocage (*elle rit*)... J'ai commencé à apprécier ma vie ici et à me rendre compte des possibilités lorsque j'ai arrêté d'essayer de recopier ma vie française. Je ne me verrais pas y passer ma vie entière, y fonder une famille, mais on n'est pas non plus dans un environnement hostile (*elle rit*)... Il y a quand même des spécialités culinaires que j'aime vraiment bien et que je ne retrouverais pas en France.

COMMENT T'ES-TU DÉCIDÉE À PARTIR À L'ÉTRANGER ?

Les premières sollicitations sont venues de petits clubs. D'Italie ou d'Espagne, notamment, où il manque de joueuses. Leur démarche, c'était de demander à mon coach grec de Lille, Filippos Sakellis. Même encore maintenant car dans l'esprit des gens, c'est mon entraîneur. Lui dit d'ailleurs que nous sommes « ses enfants » (*elle rit*)... C'est une image, évidemment. Me



Géraldine Mahieu en position défensive lors de la rencontre continentale face à la Hollande des Euro 2018 de water-polo à Barcelone.

« C'EST LA PREMIÈRE FOIS, CHEZ LES FILLES, QUE L'ÉQUIPE VAINQUEUR DE LA COUPE D'EUROPE BAT CELLE QUI A REMPORTÉ LA LIGUE DES CHAMPIONS. »

disait : « À Dunaujvaros, tu ne vas faire que du polo, c'est sûr. Tu vas être concentrée dessus ». À Lille, c'était un peu mon regret : je ne pouvais pas seulement m'entraîner. J'avais ma vie, mes cours... Je me sentais mal d'être en France et de ne faire que du water-polo. En société, quand tu dis que tu

es sportive de haut niveau, on te demande ce que tu fais entre les entraînements...

RESSENS-TU UNE CERTAINE FORME D'INCOMPRÉHENSION ?

Oui, c'est ça ! En Hongrie, les gens trouvent ça génial. En France, beaucoup ont du mal à comprendre. Ce n'est pas valorisé. Avec la fac, tu galères pour la moindre chose, ton destin est entre les mains du prof. S'il se fiche du sport, il n'aide pas. Parfois, tu as juste besoin de sentir que tu es comprise et que tu vas être aidée... ça change tout.

PARLE-NOUS DONC DE CE PERSONNAGE QU'EST ATTILA...

(*Elle éclate de rire*) Il est fou !

A CE POINT-LÀ ?

Il est fou, c'est sûr (*elle rit*)... Dans le staff, il y a trois anciennes joueuses à lui qui sont restées pour pérenniser le projet. D'après elles, il était pire avant (*elle rit*)... C'est quelqu'un qui adore avoir plein de connaissances, qui adore savoir, puiser dans la culture, le vin, les expos, l'architecture... c'est très agréable. Après, ►

À JAMAIS LES PREMIERS

C'est un titre que l'on n'espérait plus. Pourtant, ce n'est pas faute de l'avoir attendu. Voir un club français se hisser au sommet de l'Europe dans une discipline archi dominée par les formations du pourtour adriatique, c'est forcément un grand moment, une authentique page d'histoire, un peu comme celle écrite par les joueurs de l'équipe de France en 2016 à Trieste. En Italie, les partenaires d'Igor Kovacevic (capitaine de la formation phocéenne), Michal Izdinsky et d'Alexandre Camarasa – trois joueurs qui n'en finissent plus d'écrire les plus belles pages de leur sport – avaient (déjà) réussi l'impossible : se qualifier pour les Jeux Olympiques après vingt-quatre ans d'absence ! La victoire en Euro Cup n'a, elle,

aucun précédent. Voilà sans doute ce qui la rend unique et incomparable. A croire que les planètes étaient alignées. A croire aussi que tout s'est idéalement imbriqué : le talent d'un groupe phocéen, qui en dépit d'une hétérogénéité générationnelle s'est montré solidaire et déterminé tout au long de son parcours continental, la clairvoyance et le calme olympien de l'entraîneur Marc Amardeilh, 39 ans seulement, et les compétences et l'investissement de l'ensemble du staff marseillais. En s'adjugeant la première coupe d'Europe de l'histoire du water-polo tricolore, c'est un club qui triomphe, une ville, une culture et une histoire sportive alimentée par des succès historiques qui resteront à jamais les premiers...

ADRIEN CADOT

Igor Kovacevic soulève la coupe.
A gauche d'Igor : Michal Izdinsky,
Arshak Hovannysyan (légèrement caché).
A sa droite : Romain Marion-Vernoux,
Milos Scepapovic, Alexandre Camarasa
(au second plan) et Bogdan Duric.



Présentation des finalistes marseillais et monténégrins de l'Euro Cup 2019 le samedi 30 mars pour le match aller organisé dans la cité phocéenne.



Le public marseillais.



Alexandre Camarasa s'est une fois encore démultiplié pour endiguer les assauts monténégrins.

UNE HISTOIRE D'ALCHIMIE



Débutée en septembre dernier à Savone, en Italie, la campagne européenne 2018-2019 du club marseillais aura, cette fois, été la bonne. Le 13 avril dernier, le collectif azuréen entraîné depuis le début de saison par Marc Amardeilh est, en effet, entré dans l'histoire du water-polo français en devenant le premier club tricolore à inscrire son nom au palmarès d'une compétition continentale (Euro Cup).

Niksic, samedi 13 avril, 19h21. Il reste 15 secondes à jouer dans la finale retour de l'Euro Cup opposant le Cercle des Nageurs de Marseille au Jadran Herceg-Novi. L'instant est décisif puisque le tableau d'affichage indique 7-7 et que les Phocéens, malgré l'avantage d'un but dont ils disposent depuis le match aller disputé sur les bords de la Méditerranée, sont sous la menace d'une formation monténégrine soutenue par un millier de supporters hystériques à l'idée de voir un club local décrocher un nouveau trophée européen après les succès du Primorac Kotor en Ligue des champions en 2009 et de Cattaro en LEN Trophy l'année suivante. Promu artificier en chef pour le Cercle en

ce moment de tension extrême, Ante Vukicevic décoche un tir puissant en direction des buts de Kandic. A la parade, le gardien du Jadran détourne le ballon, mais ne peut éviter le corner. La dernière possession sera donc française. Aussitôt, Marc Amardeilh demande un temps-mort pendant que la poignée de Marseillais qui a fait le déplacement jusqu'au Monténégro (le président Paul Leccia en tête) exulte. A raison, puisque quelques instants plus tard, Igor Kovacevic et ses coéquipiers décrochent le premier titre continental de l'histoire du club phocéen.

Une entrée dans le cercle très fermé des Grands d'Europe sur laquelle bien peu auraient parié quand, un an plus tôt, le CNM était battu en ½ finale du championnat de France par le voisin et rival aixois. « *On aurait pu s'apitoyer sur notre sort* », se souvient Frédéric Audon, ancien joueur vedette du club et actuel Directeur général, « *mais nous avons préféré nous remettre en question et changer un certain nombre de choses* ». Exit Paolo Malara, dont les deux ans passés du côté du Pharo n'auront pas été à la hauteur des attentes, et bienvenue à Marc Amardeilh, désigné dans la foulée pour succéder au « sorcier italien ». Entraîneur à Taverny de 2008 à 2012 (club avec lequel il accèdera en

Elite, ndr), puis des jeunes pousses phocéennes, cet « enfant du Cercle » n'a que 39 ans lorsqu'il prend les rênes de l'équipe première qu'il va très vite transformer en machine à gagner. Malgré un effectif quasiment inchangé, les internationaux tricolores Michal Izdinsky (en provenance de Nice), Pierre-Frédéric Vanpeperstraete (Strasbourg) et l'Américain Jackson Kimbell étant les seules recrues de l'intersaison, le Cercle version 2018-2019 démarre, en effet, sur les chapeaux de roue. A Savone, théâtre du 1^{er} tour de l'Euro Cup du 28 au 30 septembre, la bande à Amardeilh marque même les esprits. Auteurs d'un cinglant 15-0 face aux Allemands du Neukoelln Berlin, ils enchaînent en dominant aisément les Croates du Mornar Split et les locaux de Savone. La campagne européenne est lancée. Et même bien lancée puisque quinze jours plus tard à l'occasion du deuxième tour, les Marseillais qui évoluent à domicile devant des gradins copieusement garnis remportent trois nouvelles victoires. Cette fois, ce sont les Croates de Primorje Rijeka, les Monténégrins de Primorac

« ON AURAIT PU S'APITOYER SUR NOTRE SORT, MAIS NOUS AVONS PRÉFÉRÉ NOUS REMETTRE EN QUESTION ET CHANGER UN CERTAIN NOMBRE DE CHOSSES ».

Kotor et les Hongrois du BVSC Budapest qui font les frais de la renaissance du Phénix marseillais. Si ces six succès consécutifs sont bien évidemment porteurs d'espoirs pour la suite, l'acte fondateur de la belle histoire qui finira de s'écrire à Niksic le 13 avril est incontestablement le quart de finale face à Strasbourg. Interrogés de façon séparée au soir du sacre, Marc Amardeilh et Paul Leccia emploieront d'ailleurs le même terme de « *déclat* » pour parler de ce choc face au champion de France en titre. Reversés en Euro Cup après leur élimination au troisième tour qualificatif de la Ligue des champions, les Alsaciens semblent alors des adversaires d'un tout autre calibre, voire même hors de portée pour des Marseillais dominés à deux reprises lors du précédent exercice hexagonal par les hommes d'Igor Racunica. Le match aller, à la Kibitzenau, le 21 novembre, confirme cette tendance puisque les Phocéens, largement distancés à la pause (8-4), s'inclinent finalement 9-7. Mais alors que beaucoup d'observateurs pensent que l'histoire continentale du Cercle est en passe de ►

ESPÉRER L'INESPÉRÉ

Les championnats de France de Rennes (16-21 avril) ont livré leur verdict. Au total, onze nageurs tricolores prendront part aux Mondiaux de Gwangju (Corée du Sud, 21-28 juillet) : Charlotte Bonnet, Béryl Gastaldello, Fantine Lesaffre, Marie Wattel, David Aubry (auteur du record de France du 800 m nage libre, 7'46"30), Damien Joly, Maxime Grousset, Mehdy Metella (auteur du record de France du 100 m papillon, 50"85), Clément Mignon, Tom Paco Pedroni et Jérémy Stravius. C'est deux de plus qu'il y a deux ans, à Budapest.

Certaines traditions sont immuables. Le dernier jour des championnats de France est ainsi consacré au bilan de la compétition. A cette occasion, le Directeur technique national, ou un de ses proches collaborateurs, se présente devant les journalistes pour échanger librement et se projeter sur les perspectives d'avenir. Cette année, c'est Richard Martinez, directeur de la natation course, qui s'y est collé. N'allez pas croire que le DTN, Julien Issoulié, se soit soustrait à la tradition. Soucieux d'accorder un maximum d'autonomie à ses directeurs de discipline, l'ancien responsable du water-polo tricolore a laissé au technicien catalan le soin de rentrer dans les détails d'un rendez-vous national nettement plus prometteur qu'il n'y paraît. Reste que les chiffres ne mentent pas. Au premier abord, il convient donc d'admettre que le nombre de qualifiés pour les championnats du monde de Gwangju est inférieur à ce qui avait été annoncé en début de compétition (quinze à vingt sélectionnés). « *C'est un peu moins que ce que l'on espérait* », admet sans détour l'ancien responsable du Pôle France de Font-Romeu.

« *Ce chiffre est, en tout cas, supérieur au nombre de nageurs engagés aux Mondiaux de Budapest, en 2017 (neuf nageurs s'étaient qualifiés cette année-là, ndlr). Il faut également tenir compte de la retraite de Camille Lacourt qui ne figure plus dans le groupe national (le quintuple champion du monde a pris sa retraite des bassins à l'issue des Mondiaux hongrois, ndlr). Ce n'est donc pas*

si mal ! » Certes, mais on espérait mieux, surtout après l'élan amorcé l'an passé aux championnats de France de Saint-Raphaël et les résultats enregistrés par les Bleus aux championnats d'Europe de Glasgow (août 2018). En Ecosse, les Tricolores avaient décroché sept médailles, dont quatre titres. On se disait alors que la

période de vache maigre était sur le point de s'achever et que les partenaires de Charlotte Bonnet, Mehdy Metella et Fantine Lesaffre, tous les trois médaillés en individuels de l'autre côté de la Manche, réussiraient à clouer le bec aux pessimistes qui annoncent régulièrement le naufrage de la natation française. C'est

« ENTRE LE CHRONO À RÉALISER ET LE MIEN, IL Y AVAIT VRAIMENT UN MONDE. »

aller un peu vite en besogne, même si, à Rennes, reconnaissons-le, la marche qui sépare la scène continentale des joutes mondiales s'est révélée trop haute pour

certains. La capitaine de l'équipe de France féminine, Mélanie Henique, membre du collectif national depuis dix ans, n'est ainsi pas parvenu à décrocher son ticket sur 50 m papillon. La faute à une blessure qui l'aura privée de huit semaines d'entraînement cet hiver. Il en va de même pour Mathilde Cini, auteur d'un ►





(KIS/STÉPHANE KEMPINARE)

Béryl Gastaldello et Charlotte Bonnet prendront part au 100 m nage libre des championnats du monde de Gwangju tandis que Marie Wattel disputera, elle, le 100 m papillon en Corée du Sud.

« LA PRINCIPALE QUALITÉ D'UN CHAMPION, C'EST DE SAVOIR S'ADAPTER À TOUTES LES SITUATIONS. »

championnat en demi-teinte qu'elle a rapidement tenté d'oublier. « J'ai pris deux grosses claques en début de compétition (50 m nage libre et 100 m dos) et après, franchement, j'en ai bavé », témoigne la dossiste. « Cela m'a fait très mal, mais j'en ai parlé avec Julien (Jacquier, son entraîneur) et il m'a dit qu'une carrière, c'était aussi ça : des hauts et des bas ! Jusqu'à alors j'avais été épargnée par ce genre de

situation, mais voilà, ça arrive maintenant, c'est comme ça et une fois encore, je préfère me planter cette année qu'à quelques mois des Jeux. » Le bilan n'est guère plus satisfaisant pour

Jordan Pothain, Yonel Govindin, Geoffroy Mathieu, Anouchka Martin, Assia Touati, Cyrielle Duhamel ou Fanny Deberghes. « C'est une des rares fois où j'avais l'impression de ne pas trop y croire », commente cette dernière. « Ça s'est confirmé pendant ma course. J'étais dans la précipitation et je me suis crispée. Je savais que le temps de qualification pour les championnats du monde était difficile, mais entre

le chrono à réaliser et le mien, il y avait vraiment un monde. » Un monde sépare, en effet, les chronos de ces champions de France des temps réclamés au plus haut niveau mondial. Vient un moment où un titre national, aussi prestigieux soit-il, ne constitue aucunement un passeport pour l'échelon supérieur. C'est d'ailleurs, à peu de choses près, le message que la direction

technique nationale s'est acharnée à faire passer tout au long de la semaine bretonne : pour nager vite aux Mondiaux, puis aux Jeux Olympiques, il faut s'imposer, dès à présent, les mêmes contraintes ! Des contraintes, Théo Bussière et Anna Santamans en ont eu leur lot. Après six mois d'absence pour le premier et vingt mois pour la seconde (opération de

l'épaule pour les deux, ndlr), leur retour à la compétition sonne comme une petite victoire (cf. pages 38-39). Celui de Clément Mignon est, quant à lui, couronné de succès. Après deux saisons en dent de scie et une retraite sportive de quatre mois dans la foulée des Euro de Glasgow, le sprinteur marseillais a retrouvé la plénitude de ses moyens. Au point de se qualifier sur l'épreuve reine en claquant un convaincant 48''54 en finale (après un prometteur 48''49 en série, ndlr) et de retrouver un relais 4x100 m nage libre renforcé par deux néophytes : Maxime Grousset (médaillé d'argent sur 50 m nage libre) et la « surprise » Tom Paco Pedroni.

Pas de surprise, en revanche, pour les figures de proue de l'équipe de France : Charlotte Bonnet, championne d'Europe du 200 m nage libre, Fantine Lesaffre, sacrée sur 400 m 4 nages aux Euro 2018, et Mehdy Metella, médaillé de bronze du 100 m nage libre en Ecosse et d'argent sur 100 m papillon, distance sur laquelle il a d'ailleurs explosé « sa » référence nationale le dernier jour des championnats de France de Rennes (50''85). Libérés de la pression des critères de sélection (ils étaient tous les trois qualifiés en arrivant en Bretagne, ndlr), les cadors de l'équipe de France ont assumé leur statut et leurs ambitions avec une aisance réconfortante. Charlotte, Fantine et Mehdy, auxquels il convient d'ajouter l'expérimenté Jérémy Stravius (qualifié sur 50 m dos et au titre du relais 4x100 m nage libre, ndlr), sont incontestablement ce qui se fait de mieux en ce moment dans l'Hexagone. Ils auront tous les quatre de sérieux arguments à faire valoir, cet été, en Corée du Sud, et il y a fort à parier qu'ils constituent les meilleures chances de médailles aux Jeux Olympiques de Tokyo, l'année prochaine. D'ici-là, il n'y a plus qu'à espérer que les « déçus » de Rennes se remobilisent rapidement et trouvent le moyen d'accélérer, notamment le matin, car on sait d'ores et déjà que les critères en vigueur à Rennes seront, à nouveau, de la partie pour les qualifications olympiques en 2020. « Nous allons les maintenir car c'est une réalité à laquelle nos nageurs sont confrontés lors des rendez-vous internationaux : nager vite le matin pour entrer en demi-finale avant de batailler jusqu'en finale », confirme Richard Martinez. « On pourrait évidemment proposer autre chose, comme un championnat étalé sur huit jours avec des séries, demi-finales et finales, mais »



DU BLEU À TOUS LES ÉTAGES

A Eilat (Israël), fin mars, David Aubry, Lara Grangeon, Aurélie Muller et Marc-Antoine Olivier ont validé leur billet pour l'épreuve du 10 km des championnats du monde de Yeosu (Corée du Sud), ultime étape sur le chemin des Jeux de Tokyo en 2020.

SUJET RÉALISÉ PAR FLORIAN LUCAS



Philippe Lucas délivre ses consignes à la redoutable armada de l'équipe de France engagée à l'étape de Coupe d'Europe d'Eilat (de gauche à droite) : Aurélie-Muller, David Aubry, Damien Joly, Lara Grangeon et Joris Bouchaut.

CONCURRENCE FRANCO-FRANÇAISE

Pour les nageuses et les nageurs tricolores, cette manche de Coupe d'Europe disputée sur 10 km revêtait un enjeu particulier : une qualification directe pour les Mondiaux 2019. Les deux dames et les deux messieurs les mieux classés à Eilat parmi les Français ayant réalisé les critères de pré-qualification verraient leur sélection validée pour le rendez-vous planétaire qui se tiendra à Yeosu, sud de la péninsule coréenne, du 13 au 20 juillet. Par ailleurs, et conformément au règlement FINA, cette qualification internationale pourrait

potentiellement servir d'ultime tremplin vers les JO de Tokyo, un « top 10 » sur le 10 km des championnats du monde garantissant une sélection nominative pour l'échéance olympique. La lutte s'annonçait donc intense, notamment chez les messieurs, puisque pas moins de six nageurs pouvaient prétendre à la paire de tickets qualificatifs pour les Mondiaux 2019. Deux nageurs spécialistes des épreuves de demi-fond en bassin, Joris Bouchaut (Stade de Vanves) et Damien Joly (Montpellier Métropole Natation) venant se mêler à la course à la qualification en addition des quatre piliers de l'équipe de France eau libre : David Aubry (Montpellier Métropole Natation), Logan

Fontaine (Club des Vikings de Rouen), Marc-Antoine Olivier (Denain Natation Porte du Hainaut) et Axel Reymond (AAS Sarcelles Natation 95). « *En eau libre, on a vu que Gregorio Paltrinieri (champion olympique en titre et recordman d'Europe du 1 500 m, ndlr) et Florian Wellbrock (champion d'Europe en titre sur 1 500 m, ndlr), tous deux venus du demi-fond en bassin, commencent à exceller sur le 10 km* », livrait cependant le Directeur de la discipline, Stéphane Lecat. « *En France, une prise de conscience de certains nageurs de demi-fond sur le fait que les deux disciplines peuvent être bénéfiques l'une à l'autre est en train de s'opérer, sous l'impulsion notamment de Philippe Lucas. Je me félicite de la démarche de Damien et Joris.* » ■



David Aubry et Marc-Antoine Olivier ont fait jouer leur expérience pour tenir en respect la jeune garde de nageurs venus se tester sur l'eau libre (ici incarnée par Joris Bouchaut).

LES LEADERS AU RENDEZ-VOUS

Les Français ont largement dominé les débats en Israël, tant chez les dames que chez les messieurs. Sur la course féminine, Lara Grangeon (CN Calédoniens) s'adjuge la victoire au sprint dans le chenal d'arrivée face à Aurélie Muller (CN Sarreguemines). Océane Cassagnol (Montpellier Métropole Natation) s'octroyant, quant à elle, la troisième place pour un triplé français sur le podium, performance dont aucune autre nation ne peut se prévaloir sur une compétition de niveau continental. Lara Grangeon et Aurélie Muller, deux seules

nageuses à avoir préalablement validé les critères de pré-qualification, compostent ainsi leur billet qualificatif pour les Mondiaux 2019. Chez les messieurs, Marc-Antoine Olivier l'emporte devant David Aubry qui, bien qu'handicapé par une inflammation au muscle subscapulaire gauche, a résisté aux assauts de Logan Fontaine (quatrième). Axel Reymond (9^e) et Damien Joly (12^e) n'ont pas démérité, mais n'ont pas semblé en mesure de venir disputer les places qualificatives lorsque la course s'est emballée. Pour sa première expérience internationale sur la distance, Joris Bouchaut (30^e) n'est pas lui non plus parvenu à venir bousculer la hiérarchie de

l'équipe de France. Marc-Antoine Olivier et David Aubry sont donc les deux représentants masculins français qualifiés pour le 10 km des Mondiaux 2019. Avec deux victoires et cinq médailles sur six possibles, le bilan tricolore frôle la perfection. Stéphane Lecat refuse cependant « *de tomber dans l'euphorie car le niveau n'était pas aussi relevé que sur une étape de Coupe du Monde. Toutefois, il ne faut pas banaliser ce type de résultats. Chez les dames, et surtout chez les messieurs, de nombreux médaillés internationaux étrangers étaient présents. Que nos nageurs qualifiés aux championnats du monde se soient imposés dans ce contexte relevé est une victoire importante.* » ■



Podium 100% français avec Lara Grangeon, Aurélie Muller (toutes deux qualifiées sur le 10 km des championnats du monde) et Océane Cassagnol.

PROJECTION VERS LES MONDIAUX 2019... ET LES JEUX 2020

Lara Grangeon, Aurélie Muller, Marc-Antoine Olivier et David Aubry ont validé leur sélection pour les championnats du monde 2019 sur l'épreuve du 10 km. Une place dans le « top 10 » lors de cette échéance internationale leur assurerait une qualification directe pour les Jeux de Tokyo. « Depuis que les critères de sélection sont connus », explique le DTN Julien Issoulié, « notre ambition est de qualifier quatre nageurs

d'eau libre aux Jeux sur la distance olympique : deux dames et deux messieurs. Une performance qu'aucune nation n'est parvenue à réaliser depuis l'introduction de la discipline au programme olympique. » Afin que ces nageurs puissent relever ce défi dans les meilleures conditions, Stéphane Lecat a élaboré un projet millimétré pour les semaines à venir : « Il était tout d'abord important de prendre quelques jours pour souffler avant de se projeter sur la suite de la saison qui sera bien remplie. Après les championnats de France en bassin à Rennes (16-21 avril) et un stage du côté de Montpellier, ils participeront à une étape de Coupe

du Monde aux Seychelles (12 mai), afin notamment d'engranger de l'expérience en eau chaude dans des conditions proches de celles qu'ils connaîtront en Corée. Ils seront ensuite présents sur les championnats de France eau libre à Brive (23-26 mai) avant de partir en stage en altitude pour trois semaines en Sierra Nevada (Espagne). Viendra alors l'heure du départ pour l'Asie, le 30 juin, avec d'abord dix jours de stage terminal à Kanazawa (Japon), lieu qui pourra nous servir de base arrière pour les Jeux de Tokyo en 2020. Nous arriverons à Yeosu (Corée du Sud) le 10 juillet. Les épreuves commenceront trois jours plus tard, et feu ! » ■

L'ENJEU DES CHAMPIONNATS DE FRANCE (BRIVE 23-26 MAI)

Les tickets attribués à Eilat pour le 10 km des Mondiaux ont une répercussion importante sur la composition de l'équipe de France eau libre pour les autres épreuves du programme de cette compétition (5 km, 25 km, relais mixte 4x1 250 m). Les messieurs qualifiés sur le 10 km (David Aubry et Marc-Antoine Olivier) ne seront pas éligibles à une qualification sur l'épreuve du 5 km en Corée du Sud afin de les préserver pour la course à la qualification olympique. A sa demande, conformément aux critères de sélection, sur la base de sa performance à Eilat, Marc-Antoine Olivier est aussi sélectionné sur le 25 km. Les dames qualifiées sur le 10 km (Lara Grangeon et Aurélie Muller) seront elles également sélectionnées sur le 5 km, programmé après la course reine. A sa demande, conformément aux critères de sélection, sur la base de sa performance à Eilat, Lara Grangeon est également sélectionnée sur le 25 km. Lors des championnats de France de Brive, seront donc attribuées deux places pour les Mondiaux sur le 5 km messieurs, une place sur le 25 km messieurs et sur le 25 km dames. Par ailleurs, une nageuse supplémentaire pourrait être sélectionnée au titre du relais 4x1 250 m mixte à l'issue d'une épreuve spécifique de 1 250 mètres. Dans les catégories Juniors, les sélections pour les Euro Juniors et la COMEN 2019 seront elles aussi établies sur la base des résultats de Brive ■



David Aubry et Marc-Antoine Olivier célèbrent leur qualification pour les Mondiaux de Yeosu.

LANCEMENT DE L'EDF AQUA CHALLENGE 2019

La tournée grand public fédérale d'eau libre EDF Aqua Challenge débutera dans la foulée des championnats de France de Brive (23-26 mai) avec l'étape de la « Drakkar » de Rouen le week-end du 08/09 juin. A cette occasion sera proposée une large gamme d'épreuves pour tous les publics, avec notamment une course de 25 km, une offre jusqu'alors inédite hors grande compétition.

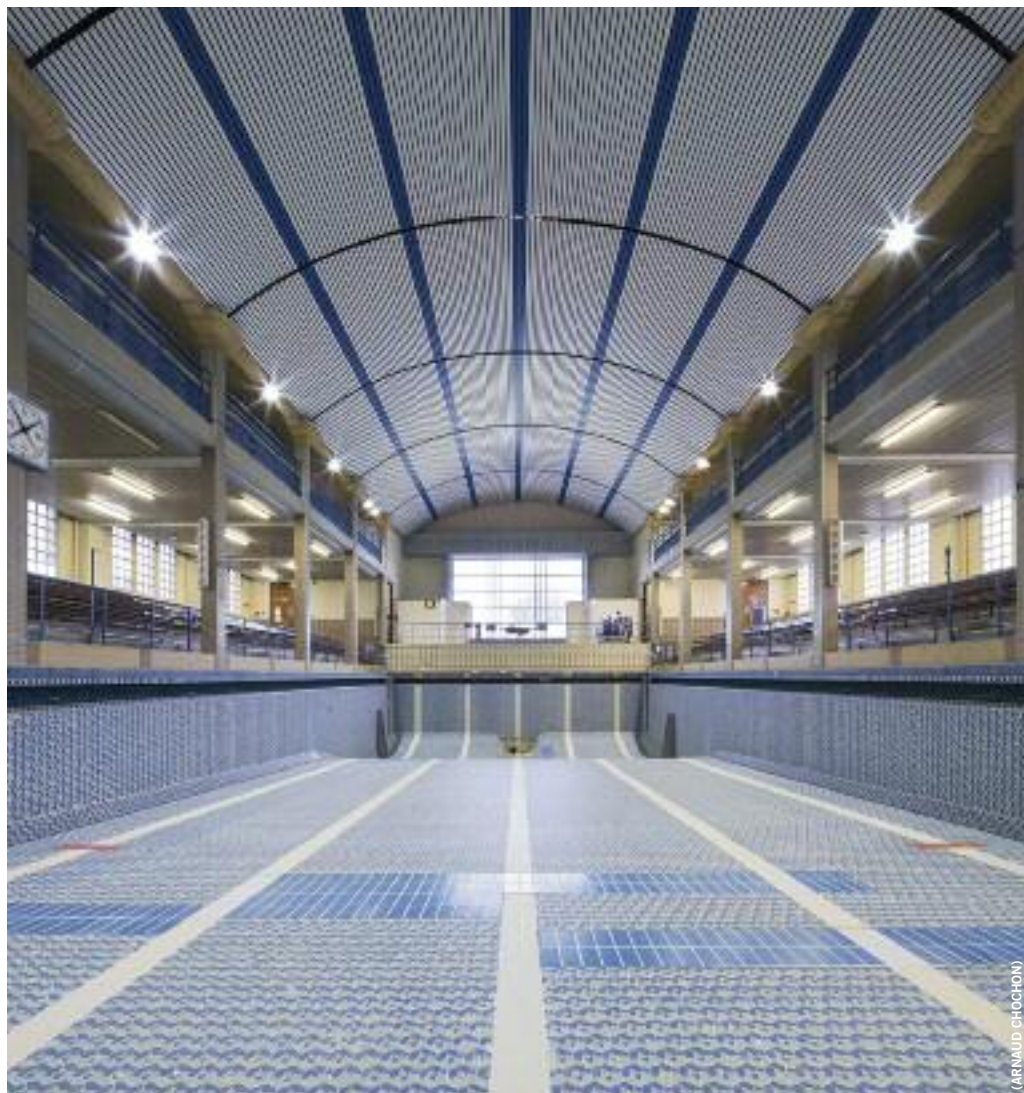
LES PISCINES (AUSSI) PRENNENT LA POSE



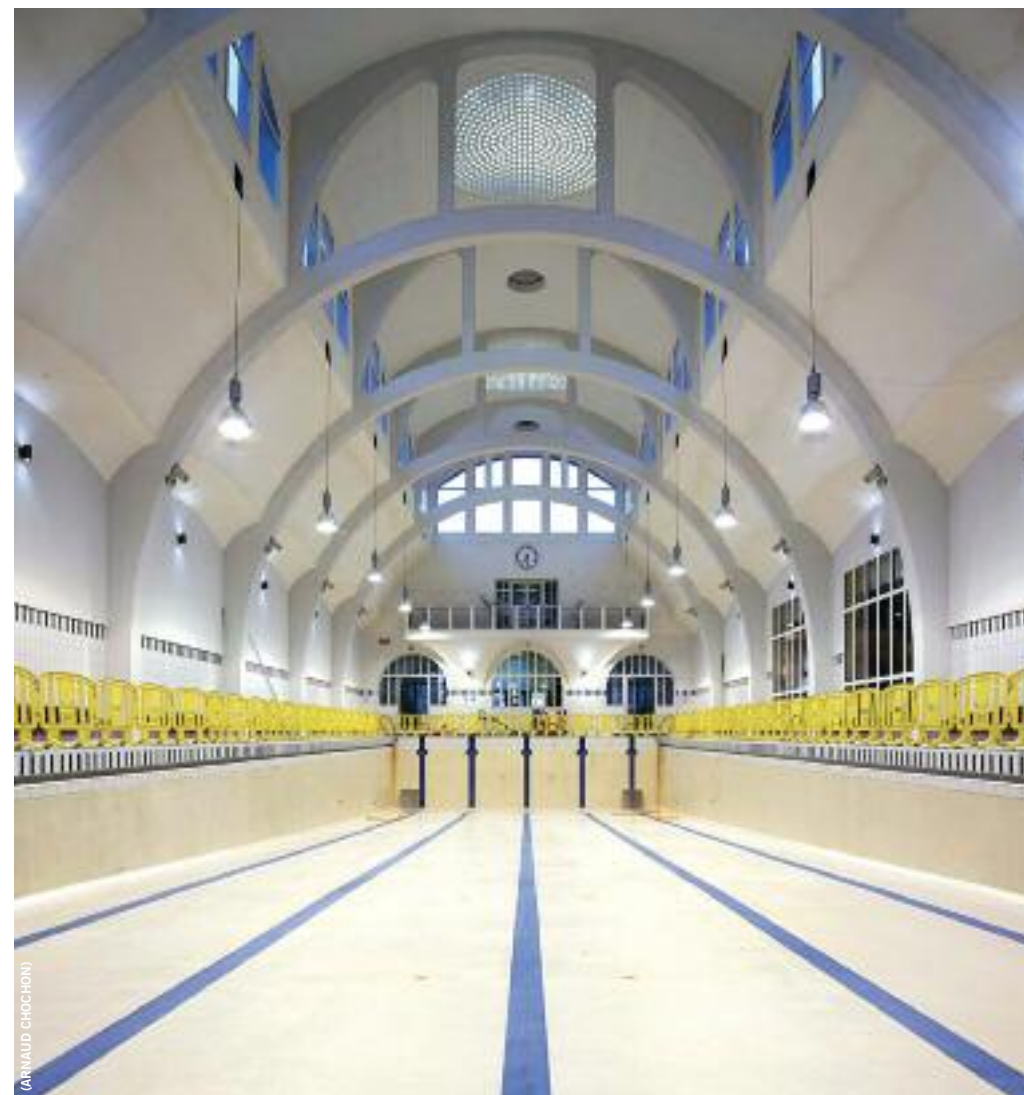
Beaucoup de photographes ont choisi la thématique du portrait ou du reportage. Arnaud Chochon ne les délaisse pas lui non plus, mais une partie plus inattendue de son travail consiste à immortaliser sur papier photo les piscines vidées de leur élément aquatique. Il y puise une perpétuelle inspiration et sublime les lignes souvent strictes de ces lieux. Au final, d'incroyables formes naissent sous le regard sans concession de son objectif.



(ARNAUD CHOCHON)



(ARNAUD CHOCHON)



(ARNAUD CHOCHON)



(ARNAUD CHOCHON)

La piscine, lieu d'expression artistique, voilà qui n'est pas banal... Arnaud Chochon n'a jamais visé l'exploit sportif, mais il avoue fréquenter régulièrement les bassins sans autre objectif que de s'y adonner à une natation de loisir, bien loin de la notion de records à battre. Doté également d'une indéniable sensibilité créative, l'homme trouve, en outre, en ces lieux un décor à la mesure de son inspiration. Par la magie des clichés de son appareil photo, l'artiste transforme en effet les piscines en véritables œuvres d'art dont les lignes géométriques révèlent des formes souvent insoupçonnées, en tout cas toujours étonnantes. Evidemment, le photographe travaille aussi sur des thématiques plus classiques tel que le portrait ou le reportage, mais à

IL N'A PAS OUBLIÉ L'AMBIANCE « ASSEZ DÉROUANTE » DE CE LIEU ÉTRANGÈMENT PRIVÉ DE SON ÉLÉMENT AQUATIQUE, DE LA CLAMEUR DES NAGEURS ET DE L'ODEUR DE CHLORE.

l'image de bien des découvertes de l'aventure humaine, l'origine de ce travail sur les piscines a quelque chose de fortuit. Arnaud Chochon se souvient ainsi du jour où, pour une raison toute autre que la quête artistique, ses pas le conduisirent, comme guidés par un inexplicable présage, au bord d'une piscine vide. Il n'a pas oublié l'ambiance « assez déroutante » de ce lieu étrangement privé de son élément aquatique, de la clameur des nageurs et de l'odeur de chlore. Mieux, il y puisa l'inspiration d'un projet artistique qui allait l'accompagner durant de longues années. Depuis le temps de ses études à l'ETPA (Ecole de Photo et Game Design), en région toulousaine, jusqu'à son activité professionnelle de photographe qu'il conjugue aujourd'hui avec celle de technicien en santé publique et environnement. Grâce à ce travail judicieusement baptisé « Entre deux eaux », le « nageur »

régulier » qu’est Arnaud Chochon a donc le privilège de s’imprégner également du calme et de la sérénité de piscines « non habitées ». De ces instants presque « volés » dont la quiétude intime semble valoriser l’architecture des lieux. De ces rencontres improbables au gré de bassins en maintenance devenus simples lieux de contemplation, au cours desquelles l’œil inspiré de l’artiste transforme le décor parfois strict et austère des perspectives de béton en étonnantes œuvres d’art. Jouant avec le dessin des lignes de fuite qui se rejoignent, il crée avec talent de singuliers tableaux photographiques et nous invite dans de nouvelles profondeurs qui, paradoxalement, n’ont plus rien d’aquatique. La

promesse de thématiques ultérieures ? Pas sûr. « *Ce travail ne m’inspire pas particulièrement de nouveaux travaux dont les églises, les prisons ou les bibliothèques*

pourraient par exemple être les sujets. Mais les images que j’ai faites des piscines me renvoient évidemment à celles d’autres bâtiments ».

Pour parvenir à ce résultat, l’artiste adopte une méthode et un matériel bien particuliers. « *J’utilise une technique qui reprend le principe de la chambre photographique afin d’éviter les déformations* », explique-t-il simplement, comme par souci de préserver une part de son secret. D’où l’étonnant rendu de ses œuvres. La première piscine à s’offrir à l’objectif d’Arnaud Chochon fut ainsi la piscine Toulouse-Lautrec de Toulouse. Un établissement de type « tournesol », semblable à bien d’autres piscines construites partout en France il y a quelques décennies dans le but de rattraper le retard qu’enregistrait alors le pays en matière d’équipements nautiques et de susciter du même coup l’éclosion de futurs champions. L’occasion pour l’artiste de s’intéresser également à l’aspect technique et



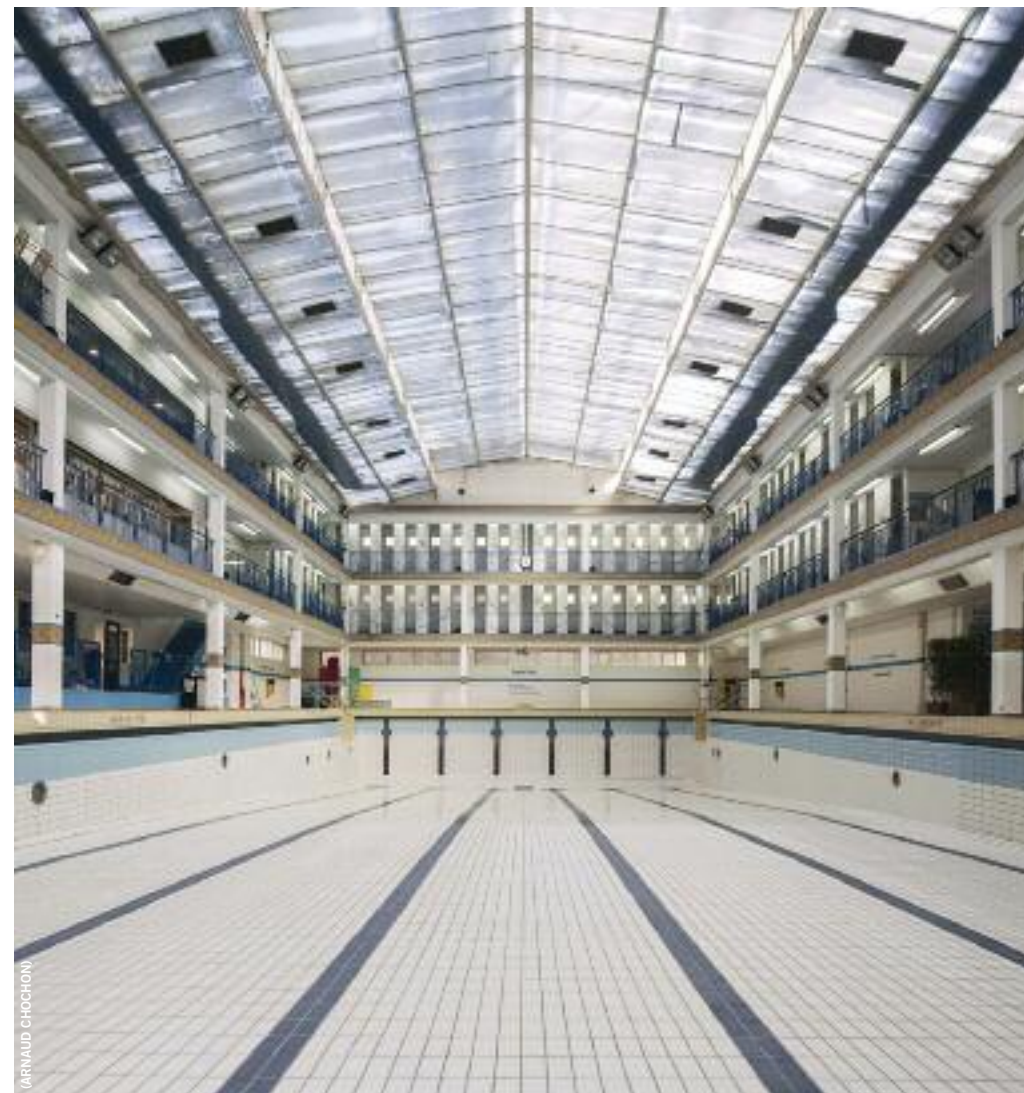
(ARNAUD CHOCHON)



(ARNAUD CHOCHON)



(ARNAUD CHOCHON)



(ARNAUD CHOCHON)

historique des bassins qu’il immortalise. Arnaud Chochon apparente son travail de celui que développa la Kunstakademie de Düsseldorf à partir de la fin des années 70 sous la conduite du couple de photographes Bernd et Hilla Becher, les précurseurs de la photographie objective allemande. Dans cette série, son œuvre présente ainsi un caractère clairement documentaire. Pour l’heure, environ vingt-cinq piscines constituent son « catalogue » (*) qu’il enrichit chaque année de quelques clichés supplémentaires. La difficulté étant, bien sûr, de coordonner ses disponibilités

avec les programmes de maintenance des bassins.

« *Ce sont des photos qu’il faut voir en grand format. La série fonctionne bien,*

elle interpelle le public et ça m’encourage à continuer », confie-t-il. Arnaud Chochon la présente donc en tirages couleur de 80x100 à l’occasion de deux à trois expositions annuelles. « *Pour moi, la photo couleur a tout son intérêt pour documenter au mieux le patrimoine architectural* », insiste-t-il. Destiné à la vente, chaque cliché fait ainsi l’objet d’une série limitée de trente exemplaires seulement et se décline également en cartes postales. « *Ce travail me plaît... voyager, découvrir de nouveaux bâtiments, de nouveaux matériaux* », ajoute celui qui, parmi tous les bassins qu’il a jusqu’ici immortalisés, avoue aujourd’hui une certaine préférence pour la piscine Judaique de Bordeaux ■

LAURENT THUILIER

(*) <https://arnaudchochon.com/entre-deux-eaux/>



Lionel Franc a battu le 30 septembre 2018 le record du monde de plongeon de très haut vol en milieu naturel en s'élançant de 36 mètres tête la première.

(D. R.)



LA TÊTE LA PREMIÈRE

A 48 ans, le Marseillais Lionel Franc est un adepte du plongeon de très haut vol en milieu naturel. Le 30 septembre 2018, il a ainsi battu le record du monde de la « discipline » en plongeant de 36 mètres de haut (l'équivalent d'un immeuble de 13 étages) dans les calanques de Cassis. Le tout, en rentrant dans l'eau par la tête. Excusez du peu !

QUAND VOUS EST VENUE CETTE PASSION POUR LE PLONGEON ?

Quand on habite Cassis et dès qu'on sait nager, on va jouer dans les rochers. J'avais 10 ans quand j'ai fait mes premiers plongeurs dans les calanques. En revanche, à la différence de la plupart des gens qui sautent instinctivement « par les pieds », j'ai commencé directement « par la tête ». D'ailleurs aujourd'hui encore, je me sens beaucoup plus à l'aise quand je plonge par la tête que par les pieds.

VOUS AVEZ TRÈS VITE AIMÉ PLONGER DE HAUT ?

Malgré le vertige que j'ai encore quand je me balade au bord des falaises pour chercher un nouveau spot, j'ai pris rapidement de la hauteur. A 16 ans, je sautais de 18 mètres.

ET VOUS AVEZ CONTINUÉ JUSQU'À PLONGER DE 36 MÈTRES...

En fait, j'ai arrêté de plonger très jeune, vers 18 ans, en raison d'une vie familiale et professionnelle très prenante. J'ai repris sur le tard, à trente ans bien sonnés. Du coup, mon premier 25 mètres, je l'ai fait en avril 2010. Jusque-là, je n'avais jamais plongé de plus de 22 mètres. Mon premier 30 mètres, ça a été deux ans plus tard, en 2012. Et donc l'année dernière, j'ai effectué ce plongeon record à 36 mètres.

ET TOUT ÇA SANS PASSER PAR UN CLUB DE PLONGEON ?

A Marseille, il y avait pourtant une piscine qui disposait d'une fosse à plongeon, celle de Luminy (elle est fermée depuis 2000 pour désamiantage, ndlr), mais j'ai appris tout seul, ou presque.

VOUS ÊTES DONC UN « SELF MADE MAN » DU PLONGEON ?

En 2005-2006, j'ai rencontré par hasard un de mes anciens compagnons de plongeon quand j'étais minot, Philippe Schroeder, qui m'a proposé de venir m'entraîner avec lui. On a donc plongé ensemble tout l'été, puis tout l'hiver. Une véritable amitié s'est créée entre nous. On a commencé à se filmer pour pouvoir corriger nos évolutions dans l'espace, nos pénétrations dans l'eau. On est monté jusqu'à 25 mètres ensemble. Puis, il s'est cassé deux côtes et a décidé d'arrêter. Dans la foulée, Christophe Girardin a pris contact avec moi *via* internet pour que je lui apprenne à plonger en milieu naturel. C'est devenu mon nouveau

partenaire d'entraînement : on se sécurise, on se coache...

EN PARLANT D'ENTRAÎNEMENT, EN QUOI CONSISTE LE VÔTRE ?

Il y a une partie préparation physique et renforcement musculaire. J'y consacre une vingtaine de minutes tous les jours. Pompes, tractions, abdos, mais je travaille toujours à poids de corps. Sans charge supplémentaire. Il ne faut pas gonfler, pas prendre trop de volume. L'objectif est de renforcer le cou, les trapèzes, mais sans oublier les jambes. On doit conserver un équilibre entre le haut et bas du corps pour la gravité, pour mieux planer. Il y aussi évidemment une partie technique, de plongeon pur. L'été, je fais trois séances par semaine avec 3 ou 4 plongeurs à 35 mètres. Et toutes les trois semaines environ, je fais un plongeon à 30 mètres. Comme j'ai fait le choix de plonger en maillot, l'hiver le nombre de séances est moins important, en raison du froid évidemment, mais pas en raison de la température de l'eau ou de la température extérieure. C'est plus quand on sort de l'eau, mouillé, qu'on ressent le froid. Il m'arrive de mettre parfois la combinaison, mais pour travailler les figures uniquement. Et dans ces cas-là, je plonge entre 10 et 20 mètres.

« A 16 ANS, JE SAUTAIS DE 18 MÈTRES. »

VOUS N'AVEZ JAMAIS PEUR ?

Si, bien sûr, mais ce qui fait peur ce n'est pas obligatoirement la hauteur de laquelle on plonge, mais plus le changement de site et la perte de repères que cela implique. Un peu comme lorsque tu découvres une nouvelle route, avec de nouveaux virages. Tu te livres moins ; tu es plus prudent. Je suis tout sauf un fou, contrairement à ce que certains prétendent. On travaille longuement à la vidéo et tout est calculé au millimètre près ! C'est d'ailleurs pour ça que j'ai tenu à ce qu'un huissier valide le plongeon à 36 mètres. Pas pour le côté record obligatoirement – être dans le « Guinness book » entre la plus grande paëlla et le mec qui mange le plus de hamburgers ne m'intéresse pas plus que ça –, mais davantage pour montrer le sérieux de la chose.

ET LES RISQUES DE BLESSURES ? ILS SONT PLUS IMPORTANTS QUE POUR CEUX QUI PLONGENT PAR LES PIEDS, NON ?

En plongeant par la tête, les vertèbres sont exposées, mais les risques de traumatismes ➤



Difficile de mesurer la difficulté de l'exercice, mais ce qu'il y a de certain, c'est qu'ils ne sont pas nombreux à s'élancer pour un tel saut.

(D. R.)



Lors d'un plongeon à 36 mètres, la vitesse à l'entrée dans l'eau avoisine les 130-140 km/h. Le poids de Lionel France passe alors de 76 kilos à 1,6 tonnes. L'impact est colossal, autour de 24G.

sont quasiment les mêmes qu'en plongeant par les pieds. D'ailleurs, on recense très peu d'accidents dans les plongeurs par la tête en très haut vol. Peut-être aussi parce qu'on n'est pas nombreux à en faire (*rires*)... Non sérieusement, c'est peut-être un peu plus risqué, mais c'est techniquement plus facile. En plongeant par la tête, on a une vision permanente de la trajectoire et on « plane » plus facilement. On a également moins à « mouliner » pour redresser l'entrée dans l'eau comme le font ceux qui plongent par les pieds et qui veulent éviter de tomber sur le côté. Les traumatismes thoraciques peuvent, eux, être très graves et même être mortels.

VOUS NE VOUS ÊTES RIEN CASSÉ ?

Le coccyx, comme tous les plongeurs de haut-vol qui rentrent par les pieds. Des côtes quelques fois. Et les pouces quand j'ai commencé et que je ne savais pas qu'il fallait fermer les poings quand on entrait dans l'eau. Mais rien de grave.

ET L'IMPACT ? N'EST-CE PAS TROP DOULOUREUX ?

Sur mon plongeon à 36 mètres, la vitesse à l'entrée dans l'eau était de 130-140 km/h. Mon poids est passé de 76 kilos à 1,6 tonnes par l'accélération et la gravité et l'impact a été de 24G. Ça peut paraître

beaucoup, mais l'impact est très limité dans le temps, une seconde à peu près. Du coup, ce n'est pas l'impact qui est dangereux, mais le freinage. Il faut savoir que plus tu es gainé, plus tu vas gagner en profondeur et donc en « confort ». Lors de mon record du monde, je suis allé jusqu'à environ 5 mètres sous l'eau alors que je pensais ne parvenir qu'à 4. J'ai freiné plus en douceur. Le lendemain, j'ai eu cependant des courbatures incroyables. En règle générale, j'ai besoin d'une période de « réhabilitation » de trois jours après un 30 mètres.

VOUS PLONGEZ UNIQUEMENT DANS LES CALANQUES DE CASSIS...

J'ai déjà plongé sur des spots sympas en Suisse, en Italie, en Bosnie et au Mexique... Mais rien d'aussi intéressant que Cassis, qui est en plus le site où je m'entraîne le plus souvent, que je connais par cœur, où je me sens le plus à l'aise.

VOS PROJETS ?

Je devais passer une semaine à Acapulco avec les plongeurs locaux, dans le cadre d'un reportage pour TF1, mais ça a dû malheureusement être reporté en raison de

« SUR MON PLONGEON À 36 MÈTRES, LA VITESSE À L'ENTRÉE DANS L'EAU ÉTAIT DE 130-140 KM/H. »

l'insécurité qui règne là-bas. Mais, ça se fera. J'en suis sûr. Je m'entraîne aussi depuis quelques temps pour arriver à passer un double salto et demi avant à 27 mètres que je voudrais présenter sur une étape du « Red Bull Cliff Diving ». Même si dans mon cas l'entrée dans l'eau se fera par la tête et non par les pieds. Pour le moment, je suis capable de passer un salto et demi avant à 22 mètres. Maintenant, il faut que j'arrive à ralentir la gestuelle.

ET PORTER LE RECORD DU MONDE À 40 MÈTRES, VOUS Y PENSEZ ?

Plonger de 40 mètres, c'est bien évidemment un projet aussi. D'ici un ou deux ans. Pour mes 50 ans, ce serait pas mal ! J'ai déjà trouvé un spot, mais c'est un peu compliqué dans les calanques parce qu'on ne peut pas y organiser d'événement. Tout doit être fait en catimini. Alors pourquoi pas dans le port de Marseille en plongeant d'une grue. Je suis en contact avec une association « Maryse ! Pour la Vie ! » qui a pour but d'inciter aux dons d'organes et qui est prête à m'accompagner dans ce projet ■

RECUEILLI PAR JEAN-PIERRE CHAFES

THONON

EAU MINÉRALE NATURELLE DES ALPES

En natation, comme pour les autres sports, l'hydratation est essentielle. C'est pour cela que Thonon est l'eau officielle de la Fédération Française de natation depuis 2008 !

Thonon est une eau minérale naturelle des Alpes de Haute-Savoie, elle est pure, préservée et faiblement minéralisée. Une composition unique en minéraux et oligo-éléments essentiels, Thonon vous donne ainsi tous les bienfaits que la montagne lui a transmis.



THONON
dans la peau

Thonon, mon hydratation au quotidien.
www.eau-thonon.com