

TYR®



PACK RENTRÉE KIDS

BONNET SILICONE ENFANT + LUNETTES DE NATATION

10,00€

OFFRE VALABLE SUR LE SITE INTERNET

WWW.TYR-SHOP.FR

JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE 2019



TYR EUROPE | 26 QUAI DE L'ALMA 68100 MULHOUSE | WWW.TYR-SHOP.FR

NATATION

MAGAZINE



PAR TOUTES LES ÉMOTIONS

www.ffnatation.fr



ON PEUT CHANGER SA FACTURE SANS TOUT CHANGER.

Le moyen le plus efficace de réduire sa facture est chez EDF. Avec **MES ECO & MOI**, découvrez les solutions d'EDF pour réduire votre consommation sans transformer votre quotidien. L'outil de suivi conso, par exemple, permet **jusqu'à 12 % d'économies***. Devenons l'énergie qui change tout.



Rejoignez-nous sur edf.fr/economies-energie

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

* Pour les clients en heures creuses se connectant entre 2 et 3 fois par mois à la solution en ligne de suivi conso et modifiant leur comportement. Source interne EDF, économie moyenne estimée par la méthode des doubles différences entre un échantillon témoin de 1.910 clients et un échantillon traité de 1.672 utilisateurs, sur une période de 2 ans (du 01/06/2015 au 30/06/2017). Estimation d'économies sur la consommation d'énergie (indépendamment de la puissance souscrite) valorisée à partir du tarif réglementé heures pleines et heures creuses.

NATATION MAGAZINE

N°191 - Août - Septembre 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 Séziane

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

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

Ont collaboré à ce numéro
Stéphane Kempinaire,
Alban Loizeau,
David Lortholary

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

Photographies
Agence KMSP

Couverture
Mondiaux Gwangju
Illustrasport

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 des championnats du monde inclus dans ce numéro.



INVENTER ET INNOVER

Les championnats du monde organisés à Gwangju, cet été, ont livré leur verdict. L'équipe de France a glané sept médailles en Corée du Sud (cinq en eau libre et deux en natation course).

Il y a deux ans, à Budapest, le trophée de meilleure nation mondiale avait échappé au groupe de Stéphane Lecat. Cette année, les Bleus n'ont laissé à personne le soin de soulever cette récompense. C'est à Aurélie Muller qu'est revenu cet honneur, manière de rendre hommage à son extraordinaire palmarès et d'effacer (un peu) la déception du 10 km. Contrairement à Lara Grangeon, Marc-Antoine Olivier et David Aubry, Aurélie ne verra pas Tokyo. Le numéro qu'elle a réalisé trois jours plus tard sur 5 km n'en demeure pas moins exceptionnel. En décrochant l'argent, Aurélie a affiché un tempérament dont nos jeunes peuvent s'inspirer. Il en va de même pour David Aubry. En s'adjugeant le bronze mondial du 800 m nage libre, il a démontré qu'il était possible de doubler la mise. Il est le premier tricolore à réaliser pareille prouesse. J'aime à croire que son inspiration ne restera pas un cas isolé. C'est en inventant et en innovant que nos athlètes parviendront à tutoyer les cimes du très haut niveau mondial.

Si l'eau libre a confirmé son statut, les nageurs ne sont pas en reste. La méforme de nos cadres a pénalisé la dynamique de groupe, mais ils ont su se ressaisir pour remporter le bronze du relais 4x100 m nage libre mixte tandis que nos jeunes ont pris leurs responsabilités.

Il leur reste un an pour travailler. Une année pour donner corps à leur rêve olympique. J'ai pleinement confiance dans leurs qualités. Je connais leur motivation ainsi que celles des entraîneurs qui les accompagnent au quotidien. L'investissement de nos staffs en natation artistique et en plongeon n'est également plus à démontrer, mais le sport de haut niveau n'a rien d'une science exacte. Il faut parfois s'armer de patience et de confiance tout autant que de courage. Les succès que nous sommes en train de bâtir sont à ce prix. Le duo libre tricolore en est le parfait exemple. Laura et Charlotte Tremble progressent dans la hiérarchie, à l'instar du plongeur Benjamin Auffret. Cinquième du tremplin à 10 mètres en Corée du Sud, il n'est désormais plus très loin du podium olympique qui s'était refusé à lui à Rio.

Outre les championnats du monde, la Fédération Française de Natation était engagée tout au long de l'été sur de multiples fronts. A commencer par celui de l'apprentissage via l'opération « J'apprends à Nager », la tournée estivale de water-polo organisée pour la première année sur nos plages ainsi que l'EDF Aqua Challenge qui a rassemblé les passionnés de natation en milieu naturel à Quiberon les 27 et 18 juillet ainsi qu'à Annecy le 15 août. Si l'une de nos missions est de performer, rien ne serait possible sans vous et sans l'ensemble des licenciés. Cette passion qui vous habite est notre moteur. Tous ensemble, nous arriverons à ouvrir le chemin du succès pour l'ensemble des projets fédéraux.

Julien Issoulié



Lara Grangeon, Logan Fontaine, Aurélie Muller, Marc-Antoine Olivier célèbrent la première place de l'équipe de France d'eau libre au classement des nations des Mondiaux.

NATATION

MAGAZINE

www.ffnatation.fr

AOÛT - SEPTEMBRE 2019 **NUMÉRO 191**



SOMMAIRE

- 6. ARRÊT SUR IMAGE**
La grogne monte chez les nageurs
- 8. ARRÊT SUR IMAGE**
Axel Reymond : un monument de l'eau libre
- 10. L'ENTRETIEN**
Laura Marino : « Une expérience humaine hors du commun »
- 18. EN BREF**
- 20. LE CHIFFRE DU MOIS**
- 21. REVUE DE TWEETS**
- 22. EN COUVERTURE**
Par toutes les émotions
- 24. EN COUVERTURE**
Eau libre : les Bleus sur le toit du monde
- 28. EN COUVERTURE**
Natation course : des sourires malgré tout
- 30. EN COUVERTURE**
Jérémy Stravius : « Fier d'avoir duré aussi longtemps »
- 31. EN COUVERTURE**
Yannick Agnel : « Vulgariser les codes de la natation »
- 32. EN COUVERTURE**
Benjamin Auffret : « Solide et constant »
- 34. EN COUVERTURE**
Julie Fabre : « Un vent de révolte »
- 36. EN COUVERTURE**
Beach water-polo : entre satisfactions et interrogations
- 38. WATER-POLO**
Aurore Sacré : « Démocratiser la pratique du water-polo »
- 42. HORS LIGNES**
Marine Leleu : figure incontournable des réseaux sociaux
- 47. PARTENARIAT**
ACOUFUN, spécialiste des protections auditives
- 48. RENCONTRE**
Gilles Bornais : « Dur d'écrire sur la natation »

CE QU'IL FAUT RETENIR ★ La première place de l'équipe de France d'eau libre au classement des nations des championnats du monde ★ A Yeosu, les Bleus décrochent cinq médailles : une en or, trois en argent et une en bronze ★ Les deux médailles de bronze engrangées par les nageurs tricolores dans le bassin coréen de Gwangju ★ En s'adjugeant le bronze du 800 m nage libre, David Aubry est le premier nageur français à s'illustrer en milieu naturel et en bassin ★ La belle démonstration collective des relayeurs français du 4x100 nage libre mixte qui arrachent le bronze dans le sillage des Australiens et des Américains ★ Le mouvement de grogne initié par l'Australien Mack Horton à l'égard du Chinois Sun Yang suspecté de dopage ★ Les six titres mondiaux de l'Américain Caeleb Dressel (50 et 100 m nage libre, 50 et 100 m papillon et 4x100 m nage libre et mixte) ★ La cinquième et dernière apparition de Jérémy Stravius aux championnats du monde ★ La première apparition dans un rôle de consultant du champion olympique Yannick Agnel à l'antenne de France Télévisions ★ La prometteuse cinquième place de Benjamin Auffret en finale du tremplin à 10 mètres des Mondiaux ★ La tout aussi intéressante huitième place des sœurs Laura et Charlotte Tremble dans l'épreuve du duo libre ★ La victoire des poloïstes français dans le tournoi de beach-water-polo organisé en marge des championnats du monde ★ Le succès rencontré par la première édition du Water-polo Summer Tour organisé sur des plages du littoral français ★ Celui tout aussi satisfaisant accompagnant les passionnés de natation en milieu naturel prenant part aux étapes estivales de l'EDF Aqua Challenge.

NAGEZ EN PLEIN AIR !

EDF AQUA CHALLENGE

PARIS

14. 15 SEPT 2019

COURSES GRAND PUBLIC OUVERTES À TOUS !

edf | FEDERATION FRANÇAISE NATATION | TYR

FOURNISSEUR OFFICIEL **foolman**

infos & inscriptions : www.edfaquachallenge-paris.fr

« UNE EXPÉRIENCE HUMAINE HORS DU COMMUN »

Après un titre de championne du monde – le premier de l'histoire du plongeon tricolore – glané à Budapest en 2017 en compagnie de Matthieu Rosset, Laura Marino, 26 ans, a mis un terme à quinze années de carrière au printemps dernier en publiant un message aussi émouvant qu'inspirant sur son blog. Avec le recul, elle livre à Natation Magazine un regard plein d'humanité sur son parcours, sa discipline de cœur et les vives émotions qu'elle a traversées tout au long de ces années au plus haut niveau. À l'attaque d'une nouvelle vie, mais toujours armée d'un amour ostensible pour l'acrobatie et les sensations qu'elle procure, Laura s'est confiée en toute sincérité.

Laura Marino sur le pont Alexandre III à Paris lors des Journées olympiques de juin 2017. La plongeuse ne le sait pas encore, mais dans moins d'un mois elle sera sacrée championne du monde avec Matthieu Rosset dans l'épreuve mixte des Mondiaux de Budapest.

L AURA, QU'EST-CE QUI T'A MENÉE À METTRE FIN À TA CARRIÈRE ?

C'est un très long cheminement. Une accumulation de plein de choses, plein d'événements sportifs ou personnels. Je n'en pouvais plus. Il fallait dire stop. J'ai essayé de m'arrêter une première fois en 2018 en me disant : « *Je n'y arrive plus, je vais mettre la saison entre parenthèses, jusqu'en septembre, ensuite je reprendrai* ». J'avais vraiment envie d'y croire, sauf que cette accumulation aurait nécessité beaucoup plus que quelques mois de repos. J'ai tenté de reprendre, j'avais la performance en tête et les Jeux de Tokyo en ligne de mire, mais après avoir lutté pour continuer, je me suis rendue compte que j'allais droit dans le mur, que je n'attendrais pas mes objectifs dans ces conditions. J'avais une vraie fatigue de fond, malade, qu'il fallait que je traite pour être performante, mais aussi en bonne santé. Je n'arrivais à rien alors que physiquement et techniquement, j'étais plus forte que jamais. C'était un espèce de paradoxe difficile à analyser. Je n'arrivais plus à récupérer ni physiquement ni mentalement. Je n'arrivais plus à dormir. C'était difficile à désamorcer car je ne savais pas par quel bout attaquer ce problème. Une semaine, deux, trois, ça va parce que j'ai la caisse et que cela fait dix ans que je pratique à haut niveau, mais au bout de six mois, on se rend compte que cela va empirer de manière exponentielle. Je n'allais pas du tout dans la bonne direction. J'aurais pu encaisser plus, mais plus j'encaissais, plus je m'éloignais de mes objectifs.

À QUEL STADE AS-TU PRIS CONSCIENCE DE CET ÉTAT ?

Un élément déclenchant a tout fait basculer. En 2018, un soir, je me suis mise à pleurer. Je ne savais pas pourquoi. Je ne me suis pas arrêtée pendant quasiment 48 heures... Mon entourage proche, Jim (Zona, son compagnon), mon médecin, mon entraîneur m'ont dit : « *OK, il faut arrêter. Il y a un truc qui ne va pas* ». Pas de raison particulière mais à un moment tout craque. Et cette année, un matin, l'insomnie de trop et l'impression de se noyer dans un verre d'eau. Ne plus savoir par quel bout le prendre et se dire : « *C'est ridicule* ». Ça faisait un nœud. Il fallait apaiser les choses. J'étais arrivée à un point où je ne pouvais et ne voulais plus supporter tout ça. Je prenais conscience que ça n'allait pas m'amener où je voulais. J'ai fait dix ans de plongeon à haut niveau à l'INSEP, avant cela de la gym intensive, 15-20 heures par semaine, des stages à toutes les vacances scolaires, 4-5 ans

« UN SOIR, JE ME SUIS MISE À PLEURER. JE NE SAVAIS PAS POURQUOI. »

pendant lesquels je ne faisais que ça... Je ne me suis pas beaucoup arrêtée et il y avait les études en plus... et comme j'ai un tempérament très perfectionniste, très impliquée dans ce que je fais, j'étais à 400% depuis quinze ans. J'arrivais au bout de ce que j'étais capable de supporter, j'avais besoin de me régénérer. Plus de réserve,

plus de stock. J'avais tout bousillé, tout flingué...

À QUEL MOMENT AS-TU RESPIRÉ DE NOUVEAU ?

Difficile de répondre parce qu'arrêter était la dernière chose dont j'avais envie. Je suis passionnée. Mes mois d'arrêt, l'an dernier, m'ont fait prendre conscience que j'aimais cette vie, que j'étais faite pour ça. Quelque part, c'était s'avouer vaincue, dire : « *Je n'y*

arrive plus, je ne suis plus capable ». C'était très dur pour mon ego. Le tout alors que je prenais plaisir à l'entraînement. Le jour où j'ai arrêté a été le début de deux semaines au cours desquelles je pleurais constamment. C'est pour cela que j'ai mis du temps à écrire mon message (sur son blog, mi-avril). Je n'arrivais tout simplement pas à dire pourquoi je l'avais fait. Aujourd'hui encore, revenir à l'INSEP, ça me pique... J'ai quitté ce milieu à contrecœur. Mais j'ai

Laura Marino s'élance de la plateforme à 10 mètres lors des Jeux Olympiques de Rio en 2016.

quand même senti un soulagement. Je souffrais tellement que j'ai réalisé que ça va est, j'étais libre d'arrêter de me détruire, et d'espérer commencer à me régénérer. Soulagement et libération, mais ternis par la déception et la douleur d'arrêter.

AUJOURD'HUI, DE QUOI AS-TU ENVIE EN MATIÈRE DE PLONGEON ?

J'adore ça, j'adore l'acrobatie... Je pense que cela reprendra le dessus très vite, mais

pour l'instant, c'est encore à vif. Je sais que j'y reviendrai d'une manière ou d'une autre. Peut-être en loisir ou en compétition, je n'en sais rien. Au bord d'une piscine, dans un an, forcément, je ferai un petit salto parce que ça fait partie de moi.

DE QUOI EST FAIT CET AMOUR ?

De beaucoup de choses et c'est pour cela qu'il est si puissant. Atteindre le haut niveau, chercher la perfection, faire les ►

PAR TOUTES LES ÉMOTIONS

En dépit de tout ce qu'on aurait pu craindre, l'équipe de France n'a pas bu la tasse en Corée du Sud. Bien au contraire. A Yeosu, les Bleus de l'eau libre n'ont pas égalé leur moisson historique de 2017 (six médailles dont quatre titres), mais ils décrochent cinq médailles, dont le titre d'Axel Reymond sur 25 km dans des conditions dantesques, s'adjugent le classement général des nations et qualifient trois nageurs pour les Jeux de Tokyo (Lara Grangeon, Marc-Antoine Oliver et David Aubry). En plongeon, Benjamin Auffret a de nouveau fait parler son talent pour prendre la cinquième place du tremplin à 10 mètres. L'année prochain, au Japon, le voltigeur de l'équipe de France aura une nouvelle opportunité de se hisser sur le podium olympique, son rêve. Si les épreuves de natation artistique ont connu quelques « turbulences », la huitième place de Laura et Charlotte Tremble en finale du duo libre est exaltante. Elle démontre que la hiérarchie n'est pas complètement figée. Annoncée moribonde, l'équipe de France de natation course a su, quant à elle, tirer son épingle d'un jeu international incroyablement relevé. Les Bleus n'ont pas (encore) renoué avec leur lustre d'antan, les cadres du collectif ont été en difficulté et certains podiums paraissent inaccessibles, mais quelques éclaircies ont malgré tout illuminé la prestation du collectif national. David Aubry, médaillé de bronze du 800 m nage libre, Marie Wattel, double finaliste sur 50 et 100 m papillon, Maxime Grousset, neuvième du 50 m nage libre, et Fantine Lesaffre, finaliste des 200 et 400 m 4 nages, sans parler du relais 4x100 m nage libre mixte, médaillé de bronze (cf. photo), ont rappelé que notre natation, si elle ne dispose pas d'un vivier comparable à celui des États-Unis, de l'Australie ou de la Russie, par exemple, ne manque ni de talents ni d'ambitions. Le retour de Florent Manaudou et l'émergence de jeunes pousses pourraient chasser définitivement les nuages qui obscurcissent l'horizon tricolore depuis les Jeux de Rio.

A GWANGJU, ADRIEN CADOT

Charlotte Bonnet, Mehdy Metella, Clément Mignon et Marie Wattel célèbrent leur médaille de bronze du 4x100 m nage libre mixte sur le podium des championnats du monde de Gwangju.



Logan Fontaine tombe dans les bras de Stéphane Lecat, Directeur de la discipline, à l'issue de sa médaille d'argent sur 5 km sous le regard de son entraîneur aux Vikings de Rouen, Damien Cattin-Vidal.

PHOTOS : KIM SP/STÉPHANE KEMPIAIRE



En prenant la dixième place du 10 km des championnats du monde, David Aubry a décroché son sésame pour les Jeux Olympiques de Tokyo.



En raflant la médaille d'argent du 10 km à Yeosu, Marc-Antoine Olivier étoffe un palmarès déjà copieux tout en s'offrant une seconde qualification olympique après celle de Rio, en 2016.

SUR LE TOIT DU MONDE



En l'espace d'une semaine, l'équipe de France d'eau libre sera passée par toutes les émotions. La joie de qualifier trois nageurs aux Jeux Olympiques, le désarroi de voir Aurélie Muller échouer à un dixième d'un billet pour Tokyo et le bonheur de partager un trophée collectif dans un sport individuel. Après leurs six médailles en sept courses, il y a deux ans, à Budapest, les Bleus ont, cette fois, remporté cinq médailles à Yeosu (une en or, trois en argent et une en bronze) et glané, au passage, le trophée de meilleure nation mondiale.

C'est un trophée dont ils rêvaient. Une quête devenue presque obsessionnelle depuis les championnats du monde de Budapest en 2017, où ils avaient raflé six médailles dont quatre titres. Une coupe qui vient récompenser la régularité d'une équipe tout autant que sa densité. Celle de meilleure nation mondiale. Devancés par les Italiens en 2017, les Français ont pris leur revanche à Yeosu au terme d'une dernière journée (vendredi 19 juillet) en apothéose marquée par le titre d'Axel Reymond sur 25 km, la médaille de bronze de Lara Grangeon et la quatrième place de Lisa Pou sur la même distance. A l'issue de ce tir groupé, Aurélie Muller est montée sur la plus haute marche du podium coréen pour soulever ce trophée qui récompense un groupe dont on ne sait où il s'arrêtera. Si on avait déjà envie de le revendiquer il y a deux ans, cette fois, on peut l'écrire sans crainte : les Bleus de l'eau libre sont sur le toit du monde ! Les cartes seront bien évidemment redistribuées l'année

prochaine aux championnats d'Europe (Budapest, 20-24 mai 2020) et aux Jeux Olympiques (24 juillet au 9 août 2020), mais l'équipe de France d'eau libre ne remettra son titre en jeu que dans deux ans à Fukuoka (Japon). Et si gagner n'est jamais une chose aisée, confirmer l'est encore moins. Autant dire que nos Bleus ont de quoi s'occuper dans les mois à venir. « Il y a deux ans, vous avez réalisé des choses exceptionnelles. Ce n'est pas évident de remporter des médailles après ça », a déclaré Philippe Lucas aux nageurs tricolores à la veille de la dernière journée des championnats du monde au cours d'un discours qui devrait rester dans les mémoires collectives. « Regardez les Italiens, ils ont une médaille de bronze en individuel. Les Hollandais, zéro médailles. Vous avez déjà accompli de belles choses. Demain sur le 25 km, il ne faudra pas simplement être bons. Parce que quand on est bons sur des championnats du monde, on ne gagne rien. Il va falloir être très très bons. » Quelques heures après la sixième place du relais mixte – décevante

forcément quand on connaît les qualités individuelles des athlètes tricolores – les nageurs engagés sur le 25 km savaient ce qu'ils devaient faire pour confirmer leur suprématie au classement des nations. C'est dans de tels moments que l'on mesure la force d'un collectif. Et puis cette coupe, comme le dit la chanson, les Bleus voulaient la ramener à la maison. Pour eux, mais aussi pour Aurélie Muller, onzième sur le 10 km à un dixième de la dernière place qualificative pour les Jeux Olympiques de Tokyo. « Pour tout ce qu'elle a accompli dans sa carrière j'aimerais que demain elle aille sur le podium et qu'elle soulève cette coupe », a lancé Philippe Lucas à des nageurs émus et plus motivés que jamais. Dans des conditions dantesques, proches de l'apocalypse, Axel Reymond, Marc-Antoine Olivier, Lara Grangeon et Lisa Pou

ont plongé dans les eaux agitées de Yeosu pour parcourir 25 km, la plus longue des distances de ces championnats du monde. Sous une pluie qui n'a cessé de battre pendant cinq heures, avec des vagues grandissant au fur et à mesure, les Bleus ont conclu leur compétition de la plus belle des manières. Champion du

monde il y a deux ans sur le Balaton, Axel Reymond a conservé son titre pour remporter « la course la plus difficile de (sa) carrière » au terme d'un finish exceptionnel. Pour trois dixièmes, le Francilien de 25 ans a apporté l'unique médaille d'or de

ces championnats à la délégation tricolore. « Remporter un titre mondial, ce n'est pas facile. Le conserver, c'est encore plus dur. Les conditions ont été vraiment terribles, mais j'ai réussi à retrouver de l'énergie en fin de course pour accélérer et m'imposer. » Et quand vingt minutes plus tard, Lara ►

« REMPORTEZ UN TITRE MONDIAL, CE N'EST PAS FACILE. LE CONSERVER, C'EST ENCORE PLUS DUR. »



« DÉMOCRATISER LA PRATIQUE DU WATER-POLO »

Ancienne joueuse de l'équipe de France de water-polo, Aurore Sacré, 26 ans, est aujourd'hui installée à Hendaye, où elle travaille comme ingénieure pour la société Decathlon. En charge du développement de buts et de terrains de water-polo destinés au grand public, elle a réussi le tour de force de faire tenir dans un sac à dos et une valise ce qu'on n'imaginait pas sortir d'une piscine. Après des démonstrations lors du Water-Polo Summer Tour ainsi qu'à l'occasion des étapes de l'EDF Aqua Challenge, ses produits seront disponibles dans toutes les enseignes du groupe à partir de l'année prochaine.

A VANT DE PARLER DE TON ACTIVITÉ AU SEIN DE DÉCATHLON, PEUX-TU NOUS DIRE OÙ EN EST TON HISTOIRE AVEC L'ÉQUIPE DE FRANCE DE WATER-POLO ?

Je ne sais pas si c'est définitivement fini, mais ce qu'il y a de certain, c'est que le water-polo de haut niveau était moins compatible ces derniers mois avec mes études d'ingénieur. J'aurais pu mener les deux de front, notamment à l'INSEP, où l'environnement est propice à ce genre de double projet, mais Decathlon m'a fait une proposition que je n'ai pas pu refuser. Depuis l'année dernière, je suis donc basée à Hendaye.

AS-TU ROMPU LES LIENS AVEC LE WATER-POLO ?

Non, cette année, j'ai continué à jouer à Leioa, club de seconde division espagnole situé à proximité de Bilbao. C'était quand même très contraignant car je devais faire plus d'une heure de route pour jouer le week-end, mais en France, il n'y avait pas de structure dans le Pays Basque. Reste que cette année, j'ai pris conscience que le water-polo me manquait. J'ai envie de jouer ! Il est un peu tôt pour faire des plans sur la comète, mais qui sait, peut-être que je pourrais me remotiver dans la perspective des Jeux de Paris ?

ON A LE SENTIMENT QUE TU NAVIGUES ENTRE TA PASSION POUR LE WATER-POLO ET LA NÉCESSITÉ D'ENTAMER UNE CARRIÈRE PROFESSIONNELLE.

C'est exactement ça ! Quand je suis arrivé à Hendaye, en septembre dernier, j'avais en tête d'aller au bout de mon stage pour valider mon diplôme d'ingénieur, mais Decathlon m'a ensuite proposée un CDD. Je suis donc dans le sud-ouest jusqu'en janvier 2020. On verra de quoi sera fait la suite, mais comme vous le dites, je vais avoir des choix à faire dans les prochains mois.

EST-IL ENVISAGEABLE DE TE VOIR REJOINDRE L'ÉQUIPE DE FRANCE QUI PARTICIPERA AU TOURNOI DE QUALIFICATION OLYMPIQUE L'ANNÉE PROCHAINE AVEC L'AMBITION DE SE QUALIFIER POUR LES JO DE TOKYO ?

Non, ce ne serait pas logique ! Ça fait quand même un an que je m'entraîne beaucoup moins. Retourner en équipe de France d'ici le mois de mars 2020, ça me paraît très difficile.

CONTINUES-TU MALGRÉ TOUT DE SUIVRE LA PROGRESSION DE TES ANCIENNES PARTENAIRES DE L'ÉQUIPE DE FRANCE ?

Je suis à fond derrière elles ! Je trouve que ce qu'a fait la fédération à l'INSEP est

idéal pour les jeunes joueuses. En revanche, pour les anciennes, je suis un peu plus mitigée...

POURQUOI ?

Ce n'est pas toujours simple de trouver du travail à Paris. Sans compter qu'ensuite, il faut organiser ses déplacements en fonction des entraînements. Ça implique de tomber sur une entreprise très conciliante. Pour autant, je le répète, pour les jeunes joueuses, le contexte est vraiment propice à la performance. A termes, je pense que ce sera très bénéfique à l'équipe de France féminine.

D'AUTANT QU'EN CE MOMENT, COMME ON A PU LE CONSTATER AVEC LA COUPE DU MONDE DE FOOTBALL FÉMININ, LES SPORTIVES ONT LE VENT EN POUPE

J'espère que ça va faire bouger les choses, même si le fossé avec le sport masculin demeure considérable. De manière générale, j'ai pu observer qu'au-delà des disparités entre les sexes, l'environnement conditionne beaucoup la pratique. Lorsque je jouais à Saint-Jean d'Angély, par exemple, le public se déplaçait en nombre pour soutenir l'équipe féminine. Nos supporters préféreraient le jeu technique des filles à l'engagement physique des garçons. Le

« IL EST UN PEU TÔT POUR FAIRE DES PLANS SUR LA COMÈTE, MAIS QUI SAIT, PEUT-ÊTRE QUE JE POURRAIS ME REMOTIVER DANS LA PERSPECTIVE DES JEUX DE PARIS ? »

sport féminin n'est pas forcément contraint de rester dans l'ombre.

PLUS GÉNÉRALEMENT, QUEL REGARD PORTES-TU SUR LE WATER-POLO FRANÇAIS ?

Nous sommes encore très loin de disciplines comme le foot, le tennis ou le rugby. La qualification des garçons pour les Jeux Olympiques de Rio nous a fait du bien,

ainsi que l'émergence de joueurs comme Ugo Crousillat et Géraldine Mahieu qui remportent des trophées sur la scène continentale. En termes d'image, c'est extrêmement valorisant, même si ça reste encore trop isolé.

REVENONS-EN À DÉCATHLON. QU'EST-CE QUI T'A SÉDUIT DANS CETTE SOCIÉTÉ ?

C'est une entreprise que j'ai toujours eue en ligne de mire parce qu'elle rend le sport accessible pour tous les publics. Et puis, autant le reconnaître, le cadre de vie à Hendaye et dans le Pays basque est super ▶▶

(MAGALI)

Aurore Sacré



Entraînement dans la baie de Saint-Jean-de-Luz.

(M. BAUD)

« SE DIRE QUE L'ON A RÉUSSI À FAIRE TENIR DES BUTS DANS UN SAC À DOS ET UN TERRAIN DE WATER-POLO DANS UNE VALISE PEUT PARAÎTRE COMPLÈTEMENT DINGUE. »

sympa. Sans compter que Decathlon m'a proposé un stage que je ne pouvais pas refuser (*sourire*)...

C'EST-À-DIRE ?

Ils m'ont demandé de développer des buts de water-polo gonflables avec un terrain. Autant dire qu'ils ont fait vibrer ma corde sensible (*rire*)...

C'EST « DINGUE » COMME PROJET, NON ?

Oui, c'est vrai que lorsqu'on se dit que l'on a réussi à faire tenir des buts dans un sac à dos et un terrain de water-polo dans une valise, ça peut paraître complètement dingue. L'idée, vous l'aurez compris, c'est vraiment de rendre la discipline accessible au plus grand nombre. Sans compter que les clubs peuvent aussi y trouver leur intérêt. Dans le cadre d'un partenariat avec Decathlon, la Fédération Française de Natation a également décidé de proposer des animations water-polo pendant les étapes de l'EDF Aqua Challenge qui se tiendront tout au long de l'été. Pour nous, concepteurs, c'est une occasion d'évaluer le produit en situation, voir s'il résiste à la chaleur, à l'eau de mer et aux coups répétés.

QUELS SONT LES OBJECTIFS DE VENTE ?

Les buts de water-polo seront disponibles en magasin à partir de l'année prochaine. L'étude de marché nous laisse à penser qu'on pourrait écouler environ 1 000 buts de water-polo à l'année et autour de 100 terrains, mais c'est un chiffre à affiner car

nous ne savons pas encore comment les clubs vont se positionner.

QUE RESENT-ON EN VOYANT DES ENFANTS JOUER AU WATER-POLO DANS DES BUTS QUE L'ON A CONÇUS ?

C'est génial ! Voir des enfants s'éclater en jouant au water-polo, les sentir passionnés et créer des vocations parmi certains d'entre eux, c'est vraiment enthousiasmant. Je suis convaincue que ça va permettre de démocratiser la pratique du water-polo auprès du grand public.

EST-CE UNE MANIÈRE DE RENDRE UN PEU CE QUE LA DISCIPLINE T'A APPORTÉ ?

Oui, ça ne fait aucun doute ! Le water-polo m'a tellement fait grandir. Sans parler de tous ces voyages, de ces rencontres aux quatre coins du monde. Alors oui, c'est incontestablement une manière de rendre un peu de ce que j'ai eu la chance de vivre. J'espère maintenant que des gamins pourront, eux aussi, connaître ça.

LE WATER-POLO SUMMER TOUR INAUGURÉ CET ÉTÉ PAR LA FFN

S'INSCRIT ÉGALEMENT DANS CETTE PERSPECTIVE.

C'est une très belle initiative ! J'espère que le public sera au rendez-vous. J'ai l'impression que ça commence à prendre et que les gens sont de plus en plus nombreux à s'intéresser à la discipline. Et puis, je vois bien que les clubs attendent de montrer que la discipline peut s'exporter en milieu naturel.

ET COMMENT JUGES-TU LES DÉMONSTRATIONS DE BEACH WATER-POLO QUI SE SONT TENUES AUX CHAMPIONNATS DU MONDE DE GWANGJU ? CERTAINS CONSIDÈRENT QUE LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION, À L'INITIATIVE DU COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE (CIO), ENVISAGERAIT, À TERMES, DE REMPLACER LE WATER-POLO PAR UNE FORMULE ALLÉGÉE PLUS À MÊME DE SÉDUIRE LE GRAND PUBLIC.

Ça fait un moment que le sujet revient sur la table. Pour autant, est-ce que ça va aller au bout ? Je n'en suis pas certaine. Je crois que ça s'inscrit dans une démarche plus générale du CIO visant à rajeunir son programme, mais de là à remplacer le water-polo par une formule allégée, je ne pense pas. Malgré tout, le beach water-polo peut aussi nous permettre de toucher un autre public, plus jeune, plus estival, quitte à voir ensuite des enfants se tester dans un format plus classique. A termes, cela peut permettre à la discipline d'élargir son vivier et son audience. Donc pourquoi ne pas faire fonctionner les deux en parallèle ? ■

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT



PRÉSENTE



LES BALLONS OFFICIELS DU CHAMPIONNAT DE FRANCE



Les meilleurs composants ont été choisis pour notre nouveau ballon: notre meilleur caoutchouc pour assurer un très bon grip dans l'eau, des fils nylon et polyester de grande qualité pour assurer une grande résistance aux impacts.

Ils sont actuellement sélectionnés comme ballons officiels du championnat de France.



Disponibles en taille 3 (12€), Taille 4 (15€) & Taille 5 (15€)

RÉSISTANCE AU CHLORE

Le ballon est conçu pour pratiquer dans l'eau chlorée.

RÉSISTANCE

Le ballon résiste à un test de 1500 shoots sur plaque acier.

ADHÉRENCE

La matière et la structure rainurée du ballon lui offrent une très bonne adhérence.

15 €
00



En vente exclusive chez **DECATHLON** et sur www.decathlon.fr
Disponibilité selon le magasin. Références : 8042376, 8542975 & 8550413



J'IRAI AU BOUT DE MES RÊVES...

À 27 ans, Marine Leleu est une figure incontournable des réseaux sociaux. Sur Instagram, la jeune femme comptabilise près de 500 000 abonnés ! Un chiffre qui impressionne et qui questionne sur le parcours hors du commun de cette fanatique de sport et d'épreuves extrêmes et insolites. En 2018, Marine Leleu a notamment bouclé l'Enduroman, un des triatlons les plus difficiles au monde. Nous l'avons rencontré à Fontainebleau, où elle a passé la matinée avec Magali Mérino, son entraîneur de natation depuis 2017, et Axel Reymond, son coéquipier et ami, double champion du monde (2017 et 2019) du 25 km en eau libre.

La marque des lunettes autour des yeux et le visage rougi par l'effort, Marine Leleu emprunte l'échelle de la piscine du Centre National des Sports de la Défense de Fontainebleau après deux heures à enchaîner les allers retours au côté du double champion du monde du 25 km, Axel Reymond. Son premier regard est pour Magali Mérino, l'entraîneur qui l'encadre dans la préparation de ses défis aquatiques depuis maintenant deux ans. Elle cherche ses encouragements, une marque de soutien tout autant que ses premières remarques. « *Alors ? Qu'en penses-tu ?* », lance Marine. « *Franchement, c'était bien* », répond Magali. « *Tu as nagé 5 100 mètres et après un arrêt aussi long, tu n'as pas tellement perdu.* » Car Marine Leleu, influenceuse sur les réseaux sociaux, est addict au sport et aux défis au long cours. L'Enduroman, de nombreux marathons et Ironman, la jeune femme impressionne et surprend son audience à chacune de ses performances. Mais après un terrible accident de la route, elle a dû mettre sa pratique sportive entre parenthèses durant de longs mois. En juillet 2018, alors qu'elle était à l'arrière d'un scooter, un camion a grillé un feu rouge et a percuté le deux-roues à une vitesse de 47 km/h. L'athlète au 500 000 abonnés sur Instagram a valsé, projeté

contre la devanture d'une boulangerie. Elle se réveillera huit heures plus tard sur un lit d'hôpital sans aucun souvenir de l'accident, mais avec le corps marqué par les blessures. Les épaules, le tibia, la tête : les stigmates de ce choc sont nombreux. « *Ce n'était pas beau à voir* », reconnaît Marine Leleu. « *J'ai dû subir de nombreuses opérations et ensuite j'ai intégré un centre de rééducation pour reprendre la marche.* » Une étape particulièrement difficile pour celle qui, quelques mois plus tôt, était devenue la première Française à réussir l'Enduroman. Une course complètement dingue au cours de laquelle on doit enchaîner 144 km de course à pied, une traversée de la Manche à la nage et 290 km de vélo. En 69 heures, Marine Leleu a été la vingt-huitième personne dans le monde – et la première Française – à relever ce défi incroyable. Forcément, après un tel accomplissement et une préparation de plus d'un an et demi, la jeune femme a connu un contrecoup. Et avant même qu'elle ait le temps de trouver un nouveau

défi à sa hauteur, son accident l'a brisée dans son élan. « *Dix jours après l'Enduroman, j'ai mon accident. Je ne pouvais donc plus faire de sport, mais je devais aussi le cacher à mes Followers tout en continuant à poster du contenu. Tu ne peux pas disparaître des réseaux comme ça. Les gens oublient vite. Il fallait toujours produire du contenu, mais depuis mon lit d'hôpital et sans dire ce qu'il m'arrivait.* »

Une forme de pudeur mais aussi de protection que sa célébrité lui a naturellement imposée. « *L'année d'avant, j'avais déjà eu un accident au mois de juillet, j'en avais parlé sur les réseaux et des gens étaient venus me rendre visite à l'hôpital avec des fleurs et des cadeaux, mais je n'étais pas à mon avantage sur un lit d'hôpital. Ils ont été obligés de me mettre un garde du corps à l'entrée de ma chambre et de me faire déménager régulièrement.* » Une célébrité qui est donc née sur les réseaux sociaux où Marine Leleu avait ouvert un compte Instagram « *pour elle et ses amis. J'avais même bloqué mes parents et ma famille parce que je ne voulais pas qu'ils me voient en brassière sur Internet.* » Au départ, la jeune femme voulait simplement partager sa passion pour le sport. Le phénomène a vite pris une ampleur à laquelle elle ne s'attendait pas. « *Très honnêtement, je n'ai pas fait ça pour être connue, mais comme je réalisais deux semi-marathons par semaine et d'autres défis de ce genre, des marques m'ont approchée et ça a commencé à se développer.* » Aujourd'hui, on peut bel et bien l'affirmer, Marine Leleu est une véritable « influenceuse ». « *Ah non !* »,

nous reprend-t-elle avec le sourire. « *Je n'aime pas ce mot. Je trouve ça assez péjoratif en fin de compte. Influencer quelqu'un ce n'est pas forcément très bien.* » Mais alors quel est clairement son métier ? « *Lorsque l'on me demande, je réponds que je suis Marine Leleu et que c'est le plus beau métier du monde parce que je fais plein de choses différentes.* » Eh oui,

« JE N'AI PAS FAIT ÇA POUR ÊTRE CONNUE, MAIS COMME JE RÉALISAIS DEUX SEMI-MARATHONS PAR SEMAINE ET D'AUTRES DÉFIS DE CE GENRE, DES MARQUES M'ONT APPROCHÉE ET ÇA A COMMENCÉ À SE DÉVELOPPER. »

car en plus de l'Enduroman, de nombreux Ironman, du marathon de Paris enchaîné avec 10 km de course supplémentaire et 7 km de natation, ou encore d'une course de 90 km de ski de fond, Marine Leleu est une véritable working-girl. Elle a notamment créé une marque de chaussettes à son nom et poursuit son ►



Marine Leleu prépare ses défis aquatiques aux côtés du champion du monde 2017 du 25 km, Axel Reymond.

activité de coach sportive tout en continuant à alimenter ses réseaux sociaux et à réaliser de nombreuses vidéos pour sa chaîne YouTube. Au point de parfois se perdre dans cette réalité virtuelle. « À certains moments, je répondais d'abord à mes abonnés avant de répondre à ma famille ou mes amis. Je me suis dit qu'il y avait un problème et je suis partie pendant une semaine toute seule à Punta Cana sans téléphone. Je suis revenue et j'étais prête. J'arrive désormais à faire la part des choses. » Et même si son quotidien a forcément changé et que certains fans se montrent parfois insistants au point de faire la queue devant le restaurant dans lequel elle mange avec des amis, Marine Leleu continue à mener sa vie normalement. « C'est le revers de la médaille. Les gens ont vraiment l'impression de me connaître parce que je partage beaucoup de choses avec eux. Je suis consciente de ça. Les réseaux sociaux créent un lien de proximité avec les personnes qui nous suivent. Mais si ça ne me convenait pas, j'arrêteraient de partager. Je me promène avec une casquette, mais je prends le métro comme tout le monde, je fais mes courses, j'ai les cheveux gras, les pieds qui puent. Je ne suis pas une star. Je suis très simple. » Et c'est sous cette casquette, peut-être même parfois dans les transports en commun, que naissent des idées plus folles les unes que les autres. Car la jeune femme a toujours été adepte de défis insolites.

« J'adore relever des challenges un peu fous qui me font avancer et me permettent d'apprendre des choses sur moi et sur le corps humain. Pendant l'Enduroman, par exemple, j'ai traversé la Manche à la nage après avoir couru durant dix-huit heures et dormi seulement trois heures. J'ai dû prendre du poids pour ne pas trop souffrir du froid dans l'eau, mais en même temps, c'était plus compliqué pour courir. Aucune Française n'avait réussi à aller au bout de cette course et je voulais vraiment devenir la première tricolore à finir ce triathlon de l'extrême ».

Mais, alors – et je sais que vous vous posez la question depuis la première ligne de cet article – comment fait-elle pour réaliser de tels exploits et pourquoi s'inflige-t-elle autant de souffrances ?

« Mon objectif lors de chaque défi est de prendre du plaisir et c'est vraiment le cas. Lors de l'Enduroman, c'était dur, mais en même temps je me suis régalée. Il faut toujours surprendre les gens. Je n'ai pas envie d'être la fille qui a fait l'Enduroman et puis c'est tout. J'aimerais bien aussi faire un 24 heures de run sur 1 km. Je pourrais y mettre mon stand avec ma marque,

faire des tours pour des associations caritatives, etc. Cet été, je fais les 24 heures du Mans à vélo. Dans la vie, il faut y aller. Maintenant je regarde sur Internet les courses les plus folles. Mais je n'aime pas faire les mêmes choses que tout le monde. Par exemple, de nombreuses personnes rêvent de participer au marathon de New York, mais personnellement, je préfère largement le marathon de la Muraille de Chine. » Bon, vous avez peut-être encore un peu de mal à comprendre de quelle manière on peut prendre du plaisir au cours de tels défis, mais à en croire la principale

**« JE NE SUIS PAS
UNE STAR. JE SUIS
TRÈS SIMPLE. »**

intéressée, vous n'êtes pas obligé de vous fixer de tels objectifs pour prendre du plaisir et relever des challenges. « À travers toutes mes épreuves sportives, je veux montrer aux gens que chacun, à son niveau, est capable de relever un défi. Si les personnes qui me suivent sur les réseaux préparent un cinq kilomètres avec la même énergie que ma



Marine Leleu est devenue la première Française à réussir l'Enduroman : 144 km de course à pied, une traversée de la Manche à la nage et 290 km de vélo.

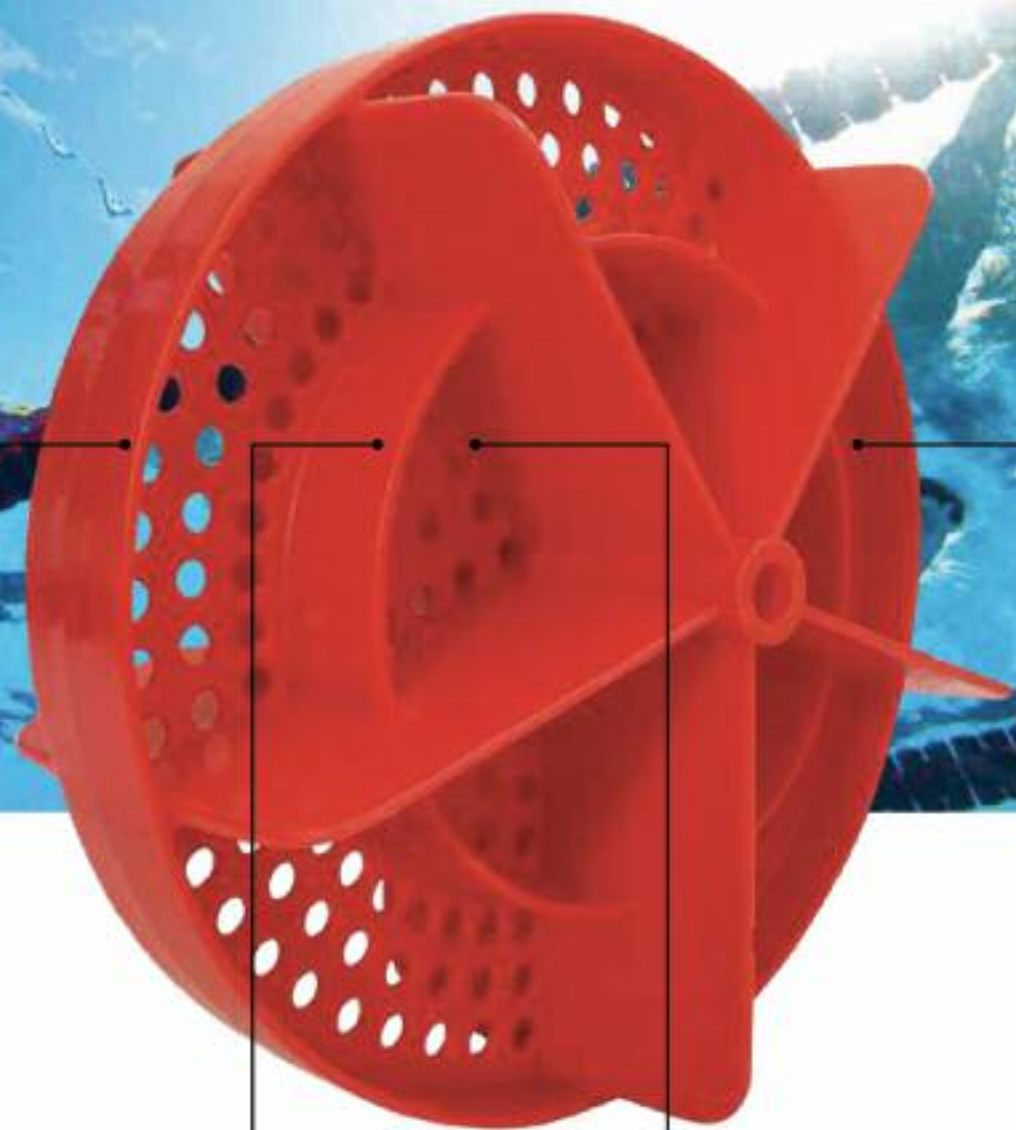
préparation pour la Traversée de la Manche, ce serait déjà une magnifique victoire ! Et même si vous voulez faire complètement autre chose dans une autre discipline, allez-y, foncez ! Le plus important est d'aimer ce qu'on fait. Personnellement, sur mes Ironman, je préfère marcher à la fin avec quelqu'un qui tente de boucler pour la première fois une telle épreuve plutôt que de terminer 45 minutes avant. C'est la beauté du sport amateur. D'ailleurs, j'ai reçu beaucoup de critiques de véritables athlètes qui me disent que j'ai certes beaucoup d'abonnés, mais que mes chronos sur les marathons ou les

Ironmans sont mauvais. Mais encore une fois, nous n'avons pas les mêmes objectifs. Je n'ai jamais voulu être une athlète de haut niveau. » Marine Leleu veut simplement se dépasser et aller au bout des défis qu'elles se lancent. « Je crois que j'ai appris à être comme ça. Je n'étais pas très bonne à l'école et je n'aimais pas ça. Mais quand j'ai passé mon diplôme de coach sportive, je me suis investie à fond et j'ai trouvé ça trop bien. Je suis sortie major de ma promo. Mes parents n'en revenaient pas. Quand je veux un truc, j'y vais et même si je ne suis pas la meilleure en natation, en vélo ou en course à pied,

mentalement, je suis solide. » Et après tous ces défis réalisés à seulement 27 ans, Marine Leleu trouvera-t-elle encore le moyen de se renouveler ? « Tu vas faire la Manche aller-retour ? », lui glisse en rigolant Magali Mérino. « Peut-être pas, mais il y aura encore des défis natation avec des détroits et des lacs aux États-Unis. J'aime vraiment nager. Pendant ma convalescence, c'est la discipline qui m'a le plus manquée. Je vais continuer à faire des trucs « à la Marine Leleu », que j'aime et qui me donne envie de repousser mes limites. » ■

JONATHAN COHEN

DIFFÉRENCE



Contrôle des turbulences

Positionnement aquatique optimal

Conception dynamique

Ligne d'eau officielle de compétition



Océane Cassagnol, championne du monde 2017 au titre du relais mixte, a disputé les championnats de France de Brive-la-Gaillarde, fin mai, équipée des produits ACOUFUN.

« VIVRE SA PASSION EN PROTÉGEANT SON AUDITION »

Société française créée en avril 2006 et spécialisée dans les protections auditives, ACOUFUN est partenaire de la Fédération Française de Natation depuis le début de l'année 2019. Un rapprochement destiné à sensibiliser le plus grand nombre au port de protections auditives lors d'une séance de natation ou d'une simple baignade en mer. Amaury De Sacy, président et fondateur d'Acoufun, nous détaille les contours de cette collaboration.

POURQUOI VOUS ÊTES-VOUS RAPPROCHÉ DE LA FFN ?

Nous avons décidé de nous intéresser à la protection auditive anti-eau. Pour cela, il nous a paru judicieux de collaborer avec une fédération de référence dans le sport français. C'est le cas de la FFN ! Cela nous permet d'avoir accès à des réseaux, à des champions et surtout de travailler en étroite collaboration avec une fédération et sa commission médicale. C'est important d'échanger sur la meilleure manière d'encourager les sportifs amateurs et professionnels à protéger leurs oreilles dans l'eau.

EST-CE PRIMORDIAL DE S'ÉQUIPER DE PROTECTIONS AUDITIVES LORS D'UNE BAINNADE ?

En concert ou lors de courses automobiles, le danger, c'est le bruit. Dans l'eau, ce n'est

pas le même cas de figure. L'eau peut stagner dans les conduits auditifs et entraîner l'apparition d'otites ou d'exostoses (excroissance osseuse au niveau des oreilles due au contact avec l'eau froide). Il est ainsi recommandé pour les pratiquants réguliers ou non de porter des protections auditives ACOUFUN Water dans l'eau afin de pallier à ces éventuelles pathologies. C'est un projet que nous partageons avec la commission médicale de la FFN. Une personne qui va contracter des otites à répétition à cause de l'eau pourra plus facilement être amenée à décrocher et à arrêter la natation. Porter des protections auditives devrait être aussi

évident que de mettre un bonnet de bain ou des lunettes de natation.

POUR QUELLE RAISON VOUS ÊTES-VOUS PLUS NATURELLEMENT RAPPROCHÉ DE L'ÉQUIPE DE FRANCE D'EAU LIBRE ?

L'eau libre est une discipline de plus en plus pratiquée en France. Cette pratique présente des similitudes avec d'autres sports nautiques en plein air qui nécessitent également de se protéger (kitsurf, surf etc). De façon plus générale, nous pensons que des parents raisonnables qui vont à la plage avec leurs enfants devraient les équiper de protections auditives afin de limiter le risque d'otite. Nous sommes dans une logique de prévention. C'est notre ADN. On vit sa passion en protégeant son audition.

LES NAGEURS TRICOLORS ONT-ILS ESSAYÉ VOS PRODUITS ?

Océane Cassagnol, qui est sujette aux otites à répétition, a essayé notre produit standard à l'occasion des championnats de France d'eau libre à Brive-la-Gaillarde, en mai dernier. Elle a vraiment apprécié le produit et nous avons été heureux d'entendre ses retours et ses commentaires positifs. Elle semblait être à l'aise avec les protections et c'est important pour nous car au-delà de l'aspect

préventif, il y a une notion de confort qui est très importante ■

« PORTER DES PROTECTIONS AUDITIVES DEVRAIT ÊTRE AUSSI ÉVIDENT QUE DE METTRE UN BONNET DE BAIN OU DES LUNETTES DE NATATION. »



« DUR D'ÉCRIRE SUR LA NATATION »

Le temps d'un livre, Gilles Bornais a remis son costume de détective au placard. Le journaliste-auteur, lui-même adepte des bassins, plonge cette fois le lecteur dans les coulisses de la natation le temps d'un essai percutant et poétique intitulé *Le nageur et ses démons*.

DANS VOTRE DERNIER LIVRE, VOUS MÉLANGEZ VOTRE HISTOIRE PERSONNELLE DE NAGEUR À L'HISTOIRE PLUS GLOBALE DE LA NATATION. QUEL ÉTAIT LE BUT RECHERCHÉ ?

Avec l'éditeur, nous ne voulions pas faire un roman sur la natation, mais un essai. Mon expérience de nageur et d'entraîneur est en quelque sorte un point d'appui pour défendre une cause, démontrer une vérité. Je tente d'évoquer tout le panel de sentiments qu'éprouve le nageur.

C'EST-À-DIRE ?

Je parle du doute, de la joie, de la défaite, de la victoire... J'évoque aussi l'entraînement, parfois un peu la rengaine, la technique qu'il faut sans cesse améliorer. Le nageur se reconnaît forcément au fil des pages.

A QUI VOUS SOUHAITIEZ-VOUS ADRESSER ?

J'aimerais bien que le livre intéresse aussi des gens qui ne nagent pas. Il m'est arrivé de lire des ouvrages sur des disciplines que je n'appréciais pas plus que ça, que ce soit sur le vélo ou autre chose. Pour autant, même si je ne pratiquais pas, j'ai eu du plaisir à tourner les pages. Donc si mon livre peut intéresser des gens qui ne nagent pas du tout, tant mieux. De temps en temps, je fais référence à d'autres sports, j'élargis les choses pour que tout le monde puisse se sentir concerné, mais j'ai le sentiment qu'il s'adresse quand même à des gens qui nagent un petit peu, voire beaucoup.

PARLONS DE VOS SOUVENIRS PERSONNELS. VOUS RAPPELEZ-VOUS DE VOTRE TOUTE PREMIÈRE FOIS DANS UNE PISCINE ?

J'étais tout gamin. C'était à Ermont, dans le Val-d'Oise, avec le centre aéré. J'avais une trouille bleue d'y aller. Je détestais ça. Pour plein de raisons : l'eau n'était pas chauffée, les grands faisaient boire la tasse aux petits et je n'étais pas bon...

AVANT DE DEVENIR LE NAGEUR QUE VOUS ÊTES, VOUS AVEZ ESSAYÉ BEAUCOUP D'AUTRES SPORTS...

(Il rit) J'ai tout tenté : la gym, le judo, le hand... Pour le rugby, ce n'est pas passé loin. J'avais une épaule fragile, donc mon médecin ne voulait pas. Et puis il n'y avait pas de club dans ma ville. Au moins, c'était réglé !

PAGE 34, VOUS DITES : « ON N'A RIEN INVENTÉ DE MIEUX QUE LA NAGE POUR SE CROIRE NAGEUR ». QUE FAUT-IL COMPRENDRE ?

Qu'on soit d'accord : ce n'est pas une vérité définitive, juste un point de vue. Ce n'est pas parce que je dis « je pense », que je suis un penseur. Quand vous entendez un parent dire que son enfant nage comme un poisson, vous pouvez être sûr qu'il ne nage pas bien.

POURQUOI ?

Madame Phelps n'a jamais dit à personne que son enfant nage comme un poisson. Elle pensait qu'il nageait comme un nageur de compétition. Cela signifie qu'on se fabrique des concepts pour faire croire

qu'on fait les choses alors qu'on ne les fait jamais. Moi, je suis entouré de gens qui nagent mais qui en réalité ne nagent jamais. Il y a toujours quelqu'un autour de la table qui nage comme un poisson. Et quand vous lui demandez combien de temps il a nagé aujourd'hui, il répond : « Ah, mais en fait je ne nage jamais le mardi ». Ces gens-là ont toujours une bonne excuse. Dans ma tête, nager c'est le faire beaucoup et passionnément.

ET QUAND VOUS ÉCRIVEZ PAGE 35 QUE « LE NAGEUR SAIT QUE CRAWLER À LA HUSSARDE REVIENT À FAIRE DU VÉLO SUR DES ROUES CARRÉES » ?

Ici, c'est un peu différent. Quand vous allez dans une piscine et que vous regardez les gens nager, personne ne sait nager. C'est à

« J'AIMERAIS BIEN QUE LE LIVRE INTÉRESSE AUSSI DES GENS QUI NE NAGENT PAS. »

dire que les gens commencent à vouloir nager avant même d'arriver à flotter. Une partie des mouvements qu'ils font ne sert pas à les propulser, mais à les maintenir à la surface. Donc ça revient à faire du vélo avec des roues carrées ou des pneus à plat. Moi, je chante le matin dans ma salle de bain, ce n'est pas pour ça que je suis un chanteur !

ON CROIT COMPRENDRE QUE L'AMÉRICAIN MARK SPITZ A BIEN OCCUPÉ VOS MURS D'ADOLESCENT...

C'est vrai ! J'avais son poster dans ma chambre. En 1972, quand il décroche ses

sept médailles olympiques aux Jeux de Munich, j'ai treize piges. Ce type me fascinait. Je ne sais pas, il avait un truc de spécial dans son attitude. J'ai regardé 1 000 fois toutes ses courses.

VOUS NE VOUS ÊTES JAMAIS DOPÉ DANS VOTRE CARRIÈRE, MAIS IL Y A UNE ANECDOTE SUCCULENTE DANS VOTRE LIVRE. ÇA SE PASSE LORS DES CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX DU VAL-D'OISE. RACONTEZ-NOUS LA SUITE...

J'ai 15 ans et demi. Je suis engagé sur le 100 m dos, mais je sais qu'il y a un type qui est meilleur que moi. Deux jours avant la compétition, je décide donc d'emporter avec moi un burin et un marteau. Je vais à la piscine et je commence à faire des

encoches sur le carrelage, histoire de faire un meilleur départ.

RÉSULTAT ?

Moyen, moyen... J'ai commis l'erreur de ne pas faire d'essai avant. Le carrelage ébréché m'a littéralement coupé sous les pieds. Bilan des courses : je termine deuxième, battu par ce gars meilleur que moi et j'ai les pieds en sang (rires)...

DANS LE LIVRE, ON COMPREND QUE VOUS NAGEZ TOUJOURS BEAUCOUP. C'EST QUOI UNE SEMAINE TYPE ?

En général, je fais au moins quatre séances par semaine. Mais depuis janvier, c'est plutôt cinq, donc au moins 20 kilomètres par semaine. Je suis licencié au Racing Club de France, je nage dans une petite ►

