



TYR

TYR®

VENIZO™

BATTLE BORN

DISPONIBLE SUR LE SITE [WWW.TYR.EU](http://WWW.TYR.EU)

TYR EUROPE | 26 QUAI DE L'ALMA 68100 MULHOUSE | [EU@TYR.COM](mailto:EU@TYR.COM)

# NATATION

MAGAZINE

**L'ENTRETIEN**  
Léon Marchand

**HORS LIGNES**  
La reconversion  
en question

**NOUVELLE FORMULE**  
Plus de pages, plus de photos  
Toujours plus d'actus  
et de reportages !

# RENAISSANCE

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

 NATATION

Numéro 203 | JANVIER - FÉVRIER 2021 | 5

# L'EAU, SOURCE D'ÉNERGIE DEPUIS TOUJOURS.

EDF, partenaire de la Fédération Française de Natation, est fier d'être fournisseur officiel d'électricité et de gaz des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

Devenons l'énergie qui change tout.



Facebook: @EnergieDuSport  
Instagram: @EnergieDuSport  
Twitter: @EnergieDuSport



FOURNISSEUR OFFICIEL  
D'ÉLECTRICITÉ ET DE GAZ



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

## NATATION MAGAZINE

NATATION MAGAZINE N°203  
JANVIER-FEVRIER 2021

Édité par la Fédération Française de Natation, 104, Rue Martre, CS 70052 - 92 583 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  
0924 G 78176 - Dépôt légal  
à parution

Directeur de la publication  
Gilles Sézionale

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

Journalistes  
Jonathan Cohen  
(jonathan.cohen@ffnatation.fr)  
Issam Lachehab  
(issam.lachehab@ffnatation.fr)

Ont collaboré à ce numéro  
Jean-Pierre Chafes,  
Christiane Guérin,  
Frédéric Sugnot

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

Photographies  
Agence KMSP

Couverture  
Mélanie Henique

Maquette et réalisation  
Teebird Communication

Impression  
Teebird,  
156 chaussée Pierre Curie  
59200 Tourcoing  
Tél. : 03.20.94.40.62

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



# DE L'OPTIMISME POUR L'AVENIR

**J**e suis fier et heureux de vous présenter la nouvelle formule de Natation Magazine. La périodicité bimestrielle enrichie de 68 pages vous permettra de suivre toute l'actualité de nos cinq disciplines au travers d'articles de fond, de rubriques ludiques et de photographies toujours plus saisissantes.

A l'heure de boucler mon édito, les championnats de France de natation course organisés à Saint-Raphaël du 10 au 13 décembre 2020 viennent de s'achever. Quelle joie de retrouver nos athlètes et de les voir évoluer avec beaucoup de plaisir malgré les contraintes liées à l'épidémie. Ce premier rendez-vous a ouvert la période de qualification pour les championnats d'Europe de Budapest et les Jeux olympiques de Tokyo. L'équipe de France qui partira en Hongrie prend forme. Elle se compose déjà de nombreux talents qui sont parvenus à réaliser les minimas attendus en dépit d'un protocole sanitaire strict. Quant à Beryl Gastaldello, Mélanie Henique, Marie Wattel et Florent Manaudou, ils décrochent leur préqualification pour Tokyo. La saison ne fait cependant que commencer. Nous sommes d'ores et déjà impatients de voir d'autres sportifs rejoindre cette grande et belle aventure.

La natation artistique a, elle-aussi, retrouvé les bassins en organisant « La rencontre nationale

Jeunes et Juniors 2020 » à Douai (10-13 décembre 2020) afin de préparer les rendez-vous internationaux à venir. Le monde sportif se mobilise et redouble d'énergie pour trouver des solutions. De mon côté, je n'ai cessé de solliciter notre ministère de tutelle afin que l'état se desserre autour de nos sportifs. Nous avons obtenu la réouverture des établissements aquatiques à tous les mineurs (soit 66% de nos licenciés). C'est une première victoire !

J'ai néanmoins conscience de l'injustice qui pèse sur nos adultes qui ne retrouvent pas leurs différentes activités, mais nous devons malgré tout rester prudents et ne pas perdre la raison face à ce virus toujours actif sur nos territoires. En dépit de ce contexte aussi contraignant que restrictif, la période des fêtes de fin d'année nous a permis de nous retrouver raisonnablement en famille. Je sais combien vous avez besoin de légèreté et de convivialité et je partage votre empressement, mais je vous renouvelle mon message de prudence. Nous nous retrouverons en 2021 avec l'intention de redonner vie à nos clubs pour les aider à passer ce moment douloureux. Je vous souhaite une belle et heureuse année 2021. N'oubliez pas de rester prudents et de respecter les gestes barrières ! ★

[GILLES SEZIONALE]



**10**  
Léon Marchand : « Je vais m'éclater à Arizona State »



**23**  
Nicolas Castel : « J'évolue avec le retour des nageurs »



**24**  
National Swimming Coach ou l'entraînement 2.0



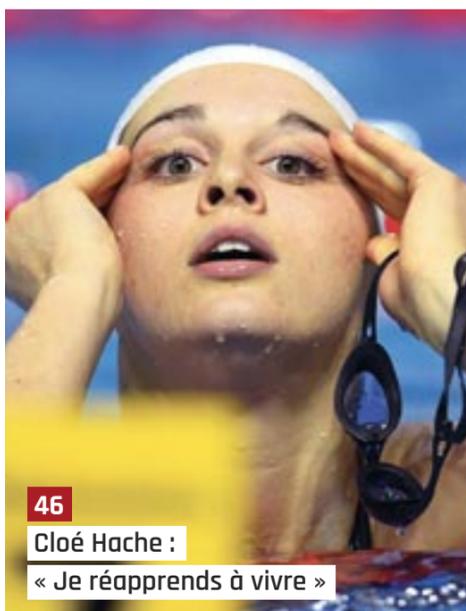
**32**  
Mélanie Henique : « Je ne veux pas m'arrêter là »



**38**  
Malia Metella : « Le challenge de ma vie »



**42**  
Natation connectée à Antibes



**46**  
Cloé Hache : « Je réapprends à vivre »



**52**  
ASM Belfort Natation : un petit qui a tout d'un grand



**62**  
Omar da Fonseca : « Lorsqu'on parle de Phelps, on pense immédiatement natation »

Natation Magazine devient bimestriel ! Retrouvez désormais toute l'actu des cinq disciplines olympiques tous les deux mois, soit 6 numéros/an. Qui dit nouvelle formule, dit plus de pages enrichies de photos exclusives et saisissantes, d'articles de fond, de reportages inédits et de rubriques ludiques pour tout

savoir de vos champions préférés et découvrir les coulisses de votre passion. Qui dit nouvelle formule, dit également nouvelle maquette pour que le changement soit total. N'attendez plus et rejoignez, dès à présent, la grande famille de la natation française (ffnatation.fr). Bonne lecture !

## S O M M A I R E

### 6 ARRÊT SUR IMAGE

« Petit miracle » à Saint-Raphaël

### 8 ARRÊT SUR IMAGE

La natation artistique de retour aux affaires

### 10 L'ENTRETIEN

Léon Marchand : « Je vais m'éclater à Arizona State »

### 20 EN BREF

### 21 AGENDA

### 22 LE CHIFFRE

### 23 PAROLE DE COACH

Nicolas Castel : « J'évolue avec le retour des nageurs »

### 24 INNOVATION

National Swimming Coach ou l'entraînement 2.0

### 27 PARTENAIRE

MAKE UP FOR EVER, partenaire beauté de la natation artistique

### 23 PARTENAIRE

Société Eiffage : « Une politique d'optimisation énergétique »

### 28 EN COUVERTURE

Renaissance

### 30 EN COUVERTURE

Premiers de cordées

### 32 EN COUVERTURE

Mélanie Henique : « Je ne veux pas m'arrêter là »

### 34 EN COUVERTURE

En manque de repères

### 36 EN COUVERTURE

Julien Issoulié : « En ordre de bataille »

### 38 ACTU

Malia Metella : « Le challenge de ma vie »

### 42 ACTU

Natation connectée à Antibes

### 44 HORS LIGNES

La reconversion en question

### 46 HORS LIGNES

Cloé Hache : « Je réapprends à vivre »

### 48 HORS LIGNES

Laurence Venet : « Prévoir un plan de reconversion »

### 50 HORS LIGNES

Emilie Pelosse : « Une forme de tabou autour de l'arrêt »

### 52 MON CLUB

ASM Belfort Natation : un petit qui a tout d'un grand

### 54 QUE SONT-ILS DEVENUS ?

Hugues Duboscq, un champion très discret

### 57 DANS LE RETRO

Le dernier saut de Lusseau

### 58 SHOPPING

### 60 RADIO REDAC

### 61 REVUE DE TWEETS

### 62 RENCONTRE

Omar da Fonseca : « Lorsqu'on parle de Phelps, on pense immédiatement natation »

### CE QU'IL FAUT RETENIR

L'organisation des championnats de France de natation course à Saint-Raphaël

★ Après dix mois sans compétitions sur le sol français, les nageurs tricolores étaient heureux de renouer avec la concurrence ★ Dans le Var, quatre nageurs ont décroché leur préqualification pour les Jeux olympiques de Tokyo l'été prochain ★ Par ailleurs, 21 nageurs se sont d'ores et déjà qualifiés pour les championnats d'Europe de Budapest en mai 2021 ★ La natation artistique a également retrouvé le chemin de la compétition à l'occasion de « La rencontre nationale Jeunes et Juniors » organisée à Douai du 10 au 13 décembre 2020

★ Champion de France du 200 m papillon, le jeune Léon Marchand nous a accordé un entretien exclusif ★ S'il espère se qualifier pour les JO de Tokyo l'été prochain, le quatre nageur s'envolera ensuite aux Etats-Unis où il s'entraînera sous la houlette de Bob Bowman ★ Du 5 au 7 février 2021, Samoëns accueillera les championnats de France de nage hivernale pour la deuxième année consécutive

★ La sortie de la solution National Swimming Coach proposée par Xavier Idoux, entraîneur national de natation ★ En vous abonnant, vous pourrez avoir accès à des séances concoctées par l'ancien entraîneur de Lara Grangeon

★ Le défi Titicaca auquel va participer la vice-championne olympique du 50 m nage libre, Malia Metella ★ En compagnie de Théo Curin et de Matthieu Witvoet, la Guyanaise tentera de traverser le lac Titicaca, soit plus de 120 km de traversée en autonomie ★ Les confessions de l'ancienne nageuse tricolore Cloé Hache

★ Trois ans après avoir mis un terme à sa carrière, la jeune femme évoque les difficultés rencontrées dans son après-carrière ★ Triple médaillé de bronze aux Jeux olympiques, Hugues Duboscq travaille aujourd'hui dans la gendarmerie maritime au Havre et nous a donné de ses nouvelles ★ Capitaine de l'équipe de France de natation artistique, Solène Lusseau a mis un terme à sa carrière

★ Le célèbre consultant Omar Da Fonseca nous a accordé un entretien alors que le monde du foot a pleuré la disparition de Diego Maradona ★



## « PETIT MIRACLE » À SAINT-RAPHAËL

Contre toute attente et en dépit d'un contexte aussi restrictif que contraignant, les championnats de France de natation course se sont disputés à Saint-Raphaël du 10 au 13 décembre 2020. L'occasion d'ouvrir la première phase de qualification pour les Jeux olympiques de Tokyo (qui s'achèvera le 21 mars à l'issue de l'étape marseillaise du Golden Tour-Camille Muffat, ndr) et de revoir l'élite de la discipline à l'œuvre après des mois à ne faire que s'entraîner, ou presque. « *Nous avons eu beaucoup de chance de pouvoir organiser ces championnats dans le contexte actuel* », admet le DTN Julien Issoulié. « *La municipalité de Saint-Raphaël nous a soutenus depuis le début. L'organisation de la compétition a parfaitement répondu aux contraintes sanitaires. Tous les acteurs avaient saisi la nécessité de respecter scrupuleusement le protocole.* » Un avis partagé par Mylène Lazare, médaillée de bronze aux Jeux de Londres avec le relais 4x200 m nage libre et désormais directrice de la piscine de Saint-Raphaël : « *Nous avons longuement attendu la validation de la préfecture. À chaque organisation de championnats de France, il est important d'être minutieux et de penser aux moindres détails pour que l'ensemble des acteurs se sentent bien. Cette année, il convenait d'être particulièrement attentif au bon respect des règles sanitaires. Cela a ajouté de l'enjeu à l'événement.* » Une compétition qui aura permis à Florent Manaudou (50 m nage libre), Mélanie Henique (50 m nage libre), Marie Wattel (100 m papillon) et Beryl Gastaldello (100 m nage libre) de valider leur préqualification pour les Jeux de Tokyo.

[A. C. AVEC J. C.]

EN CLAQUANT UN SOLIDE 53''40 EN FINALE DU 100 M NAGE LIBRE, BERYL GASTALDELLO S'EST PRÉQUALIFIÉE POUR LES JEUX OLYMPIQUES DE TOKYO.



PHOTOSYNCHRO DOUBLET

MANON VENTURI  
(PAYS D'AIX NATATION).

## LA NATATION ARTISTIQUE DE RETOUR AUX AFFAIRES

Il aura fallu s'armer de courage, faire preuve d'abnégation et d'une bonne dose de patience pour sortir enfin la tête de l'eau. Neuf mois, c'est le temps que les naïades tricolores, leurs entraîneurs et tous les passionnés de natation artistique auront dû attendre avant de renouer avec la compétition. Une interminable traversée du désert qui s'est achevée à Douai (Hauts-de-France) lors de la « Rencontre nationale 2020 Jeunes et Juniors » organisée du 10 au 13 décembre. A l'instar des championnats de France de natation course disputés à Saint-Raphaël le même week-end, les participants ont dû se plier aux incontournables règles sanitaires qui régissent désormais les rassemblements sociaux et sportifs. Un contexte restrictif qui n'aura cependant pas altéré le plaisir des jeunes engagés. Encore moins leur niveau de performance ! A ce titre, on retiendra la victoire de Manon Venturi (Pays d'Aix Natation) dans l'épreuve du solo devant Laelys Alavez et Prune Tapié. Les nageuses de Corbeil-Essonnes se sont, quant à elles, adjugées le duo tandis que le Bastiais Lucas Valliccioni a fini en tête des solos masculins après avoir impressionné le jury avec une chorégraphie teintée de hard rock. A noter aussi la solide prestation du duo mixte nantais de Sophie Arrazat et Yannis Taïar ainsi que la victoire d'Oriane Jaillardon dans l'épreuve de solo technique junior (79,5041 points) qui aura démontré beaucoup de qualités de hauteur et de légèreté. Sa composition chorégraphique inédite lui a permis de faire la différence sur Sasha Comte (Pays d'Aix Natation, 77,6744 points) et Lalie Chassaigne (Colomiers NS/CNAHN Pays d'Aix Natation, 77,5121points).

[A. C. AVEC I. L.]

# « JE VAIS M'ÉCLATER À ARIZONA STATE »

**D**u haut de ses 18 ans, Léon Marchand est l'un des grands espoirs de la natation française, probablement l'une des têtes d'affiche de la génération d'athlètes appelée à briller aux Jeux de Paris en 2024. Pas question pour autant de snober le rendez-vous olympique de Tokyo l'été prochain (23 juillet-8 août 2021). Une échéance internationale à l'issue de laquelle le spécialiste des épreuves de 4 nages s'envolera pour les Etats-Unis, où il a décidé de poursuivre sa progression. De l'autre côté de l'Atlantique, il retrouvera à l'université d'Arizona State un certain Bob Bowman, l'entraîneur qui a conduit Michael Phelps sur le toit de l'olympie et qui a flashé sur les performances d'un jeune Toulousain qui semble programmé pour rejoindre ses parents (Xavier Marchand et Céline Bonnet) au panthéon de la natation tricolore.

**C**ommençons par la grosse actu du début de saison, celle dont tout le monde parle et qui n'a pas fini de susciter la curiosité...  
(Il sourit)... Ah bon, laquelle ?

**En août 2021, tu rejoindras l'illustre Bob Bowman aux États-Unis pour poursuivre ta carrière.**

**Comment cette collaboration s'est-elle concrétisée ?**  
J'envisageais un départ à l'étranger depuis un moment. J'avais entamé des recherches, ce qui m'a pris du temps parce qu'il y a énormément d'universités aux États-Unis, mais c'est vraiment pendant le confinement du printemps dernier (17 mars-11 mai 2020) que tout s'est accéléré. J'ai réalisé plusieurs visioconférences avec des entraîneurs américains pour me présenter et voir ce qu'ils pouvaient me proposer. Parmi eux, il y avait Bob Bowman. Son discours m'a immédiatement séduit.

**Qu'est-ce qui t'a donné envie de vivre une expérience outre-Atlantique ?**

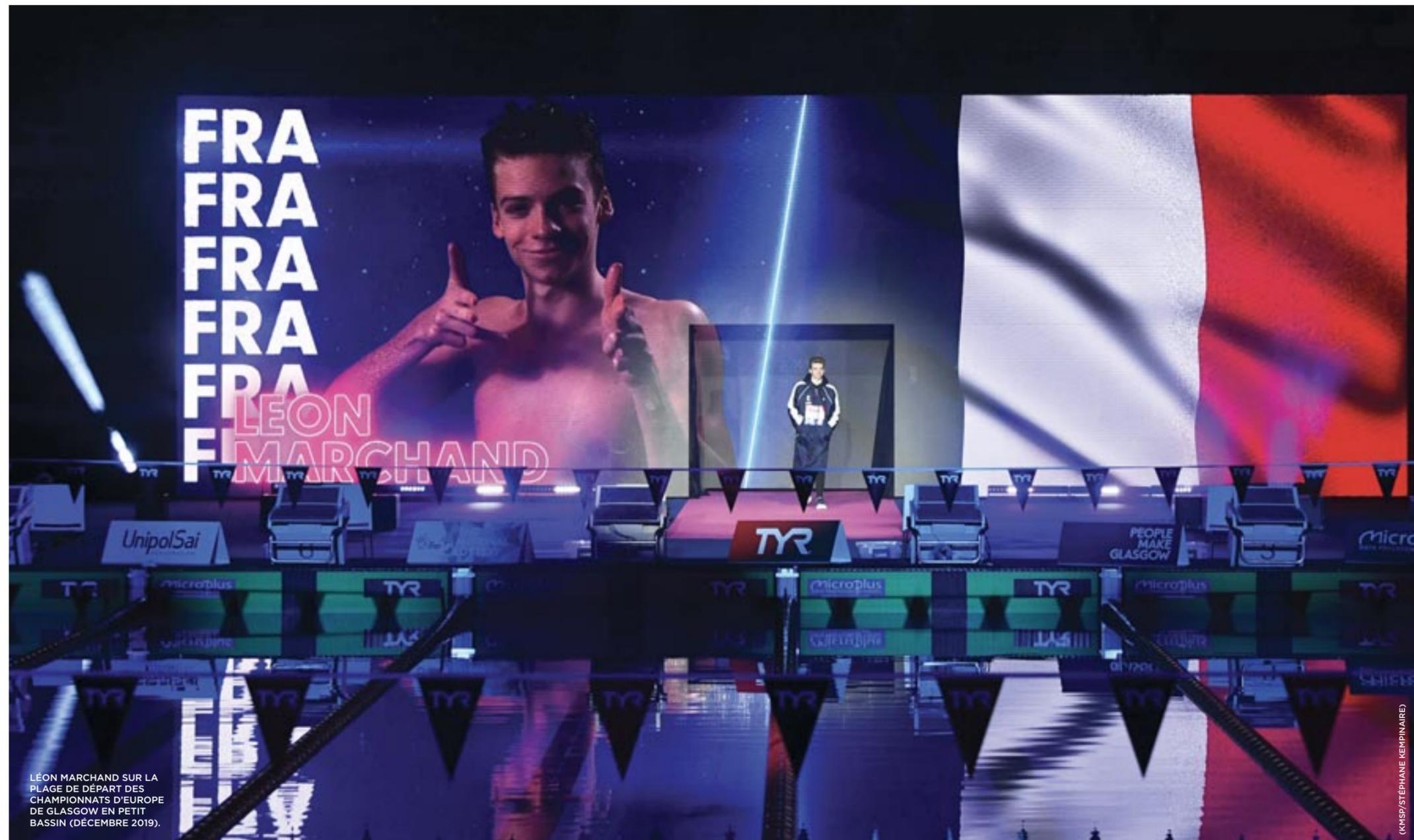
Aux États-Unis, toutes les conditions sont réunies pour un double projet. C'était quelque chose de très important pour moi. Je souhaite continuer à m'entraîner avec exigence tout en préparant mon avenir. Un jour, ma carrière s'arrêtera. Il faudra que je sois prêt pour la suite. Le parcours universitaire dure quatre ans aux États-Unis. Les athlètes de haut niveau peuvent bénéficier d'une bourse pour étudier tout en continuant à s'entraîner. J'avais également la volonté d'apprendre l'anglais, de découvrir une nouvelle culture et d'évoluer avec les meilleurs nageurs du monde. En Amérique, la culture du sport et celle de la natation sont très développées. Dans les universités, les sportifs bénéficient d'un statut particulier. C'est quelque chose que j'ai envie d'expérimenter.

**D'autant qu'avec le championnat NCAA, tu auras l'occasion de te confronter régulièrement aux plus grands nageurs du pays.**

Ça aussi ça a compté dans ma décision. C'est une façon d'envisager la natation autrement. Il y a des compétitions quasiment tous les week-ends. La planification des entraînements sera forcément différente. Je vais devoir m'adapter, trouver de nouvelles ressources. Tout cela me sera bénéfique. Ça va me faire grandir et m'aider à mûrir.

**Est-il malgré tout important d'achever le cycle olympique menant jusqu'aux Jeux de Tokyo ?**

Je tenais à clore cette olympiade avec les Dauphins du TOEC. Je me suis toujours entraîné avec Nicolas (Castel, cf. interview page 23). Notre duo fonctionne très bien. Mon envie a toujours été de partir après les Jeux olympiques de Tokyo. D'autant que dès l'instant où j'ai émis le souhait de rejoindre les États-Unis, Nicolas m'a encouragé. Il m'a d'ailleurs donné des conseils au moment de choisir mon université.



LÉON MARCHAND SUR LA PLAGE DE DÉPART DES CHAMPIONNATS D'EUROPE DE GLASGOW EN PETIT BASSIN (DÉCEMBRE 2019).

(KMS/STÉPHANE KEMPAIRE)

**Qu'est-ce qui a fait pencher la balance en faveur d'Arizona State ?**

J'ai eu d'excellents contacts avec tous les entraîneurs de cette université. On a eu de nombreuses réunions via Zoom ou Skype. A chaque fois, les coaches ont pris le temps de me présenter les installations et le projet sportif. J'ai également noué des liens avec les nageurs de cette université. L'ambiance a l'air d'être à la fois familiale et conviviale. J'ajouterais que le climat est agréable tout au long de l'année (sourire)...

**On sent le sudiste soucieux de la météo.**

Oui, c'était important parce qu'à Toulouse on s'entraîne en extérieur toute la saison. Quand j'en ai parlé à mes parents (Xavier Marchand et Céline Bonnet), ils m'ont conseillé de choisir un lieu avec des bassins extérieurs et une météo agréable.

Lorsqu'il nageait aux États-Unis, mon père passait six heures par jour dans un hangar où il faisait 15°C. Je voulais à tout prix éviter ce genre d'expérience (sourire)...

**De quelle manière ont réagi tes parents lorsque tu leur as annoncé ton souhait de t'entraîner aux États-Unis ?**

Ils m'ont tout de suite encouragé dans ma démarche. Pour eux, que ça fonctionne ou pas, ce sera une bonne expérience et une nouvelle aventure. Dans tous les cas, ce sera bénéfique.

**Au cours de tes échanges avec Bob Bowman, as-tu eu le sentiment qu'il connaissait ton parcours ?**

C'est l'une des choses qui m'a le plus surpris. Dès que je l'ai eu au téléphone, je me suis rendu compte qu'il avait déjà visionné pas mal de mes courses.

« Aux États-Unis, toutes les conditions sont réunies pour un double projet. »

**Rien que ça ?**

Nous avons beaucoup échangé sur ma technique, mes entraînements ou ma manière d'aborder les compétitions. J'ai été très impressionné par sa curiosité et son accessibilité. Le contact avec Bob est vraiment facile. Le projet est bien ficelé. Je sais déjà à quoi m'attendre.

**C'est-à-dire ?**

A Arizona State, on nage beaucoup ! Je sais que je vais devoir enchaîner les kilomètres, mais j'ai l'habitude avec Toulouse. Ça ne devrait donc pas trop me changer (sourire)...

**Qu'est-ce que ça fait de s'entraîner avec le mentor de Michael Phelps, le nageur le plus titré de la planète (23 titres olympiques) ?**

Pour ne rien vous cacher, j'ai vraiment hâte de débiter cette nouvelle aventure. Je sais que je vais ►►



## MCKEOWN S'OFFRE LE RECORD DU MONDE DU 200 M DOS EN PETIT BASSIN

Kaylee McKeown a profité des championnats nationaux d'Australie, fin novembre 2020, pour rafraîchir le record du monde du 200 m dos en petit bassin (1'58''94). La nageuse de 19 ans, médaillée d'argent aux Mondiaux de Gwangju en 2019 a, par la même occasion, effacé des tablettes le chrono de la Hongroise Katinka Hosszu (1'59''23). « En sortant du bassin, je me suis dirigée vers mes coéquipiers et mon entraîneur et ils m'ont dit : "Tu viens de battre un record du monde", et je me suis dit : "Quoi ?" Je n'ai réalisé que quelques minutes plus tard », livrait naïvement la jeune Aussie à l'issue de sa prestation historique.

## PODCAST ENTRE LES LIGNES | EPISODE #6

La natation ne se résume pas seulement aux lignes d'eau qui délimitent les couloirs d'un bassin. Ce serait trop réducteur. Elle regorge également d'acteurs et de personnages haut en couleur, d'histoires et d'anecdotes, de rencontres improbables ou inattendues et d'initiatives personnelles ou collectives. Sans ignorer complètement la performance de haut niveau et les résultats emblématiques des cinq disciplines fédérales, le podcast Entre les Lignes ambitionne de s'attarder sur les facettes moins connues de la communauté aquatique tricolore pour mieux révéler l'envers du décor. Retrouvez le sixième épisode du podcast ENTRE LES LIGNES consacré à la championne d'Europe 2018 du 400 m 4 nages Fantine Lesaffre sur YouTube, SoundCloud ou sur notre site ffnatation.fr !



## MATHILDE ÇINI : « UNE ANNÉE TRÈS COMPLIQUÉE »

Après une blessure à la cheville contractée en décembre 2019, une opération dans la foulée, puis un confinement printanier, Mathilde Cini a connu une année 2020 quasiment blanche. La Marseillaise a profité des championnats de France de Saint-Raphaël pour disputer un 100 m dos dont elle a pris la deuxième place (1'02''48) dans le sillage de Cyrielle Duhamel (1'02''23).

### Que retiens-tu de ce retour à la compétition ?

Je viens de vivre une année très compliquée ! Je me suis cassée la cheville l'année dernière, puis il y a eu l'opération, le confinement, la coupure estivale et un second confinement. Pour tout dire, je ne devais même pas nager à Saint-Raphaël, mais j'avais à cœur de regoûter à la compétition et de me montrer un peu.

### Il n'y avait donc aucune attente chronométrique sur ces championnats ?

Non, je voulais retrouver du plaisir, éprouver des sensations de vitesse dans l'eau, m'y remettre quoi (sourire)... Je me suis cassée la cheville le 10 décembre 2019. Ça faisait un an que je n'avais plus nagé en compétition.

### Qu'en est-il de tes ambitions olympiques ?

Ça fait quatre ans que je m'entraîne pour ça, donc je n'ai pas tiré un trait sur cette échéance. Je tenterai de me qualifier en juin 2021 lors des championnats de France de Chartres.

### Où en es-tu aujourd'hui ?

Techniquement, je suis bien. En termes de tonicité, ça va aussi. J'ai retrouvé de la puissance. Il faut dire que j'ai bien travaillé pendant le premier confinement. Aujourd'hui, je manque de caisse. Il faut que je fasse des bornes, que je nage, que je nage et que je nage encore (sourire)... ★

[RECUEILLI À SAINT-RAPHAËL PAR A. C.]



## LES GIVRÉS ONT RENDEZ-VOUS À SAMOËNS

Après une première édition organisée à Vichy en février 2019 et une seconde à Samoëns (Haute-Savoie) en février 2020, le lac aux Dames hébergera à nouveau le championnat de France de nager hivernale du vendredi 5 au dimanche 7 février 2021.

C'est à n'en pas douter une discipline à couper le souffle. Il y a le décor, somptueux, l'ambiance, chaleureuse, mais surtout la température de l'eau, oscillant entre 0 et 5°C. « Si nager dans un lac aux pieds des montagnes est fantastique pour l'image de la nage hivernale, la discipline n'est toutefois pas accessible à tout le monde », rappelle Stéphane Lecat, Directeur de l'eau libre à la fédération. « C'est un sport qui impose une vraie préparation et qui comporte des risques. Il faut vraiment rester humble par rapport à cette pratique, ne jamais croire que les choses sont acquises. Moi, ce qui m'intéresse, c'est que les nageurs qui ont décidé de s'aligner atteignent leur objectif et, plus important encore, qu'ils puissent le réaliser dans les meilleures conditions. » Comme les éditions précédentes, la sécurité sera le leitmotiv de l'événement. « La première règle est de s'assurer que l'on est apte physiquement et mentalement à endurer le froid. Il ne faut surtout pas prendre à la légère cette discipline. On peut nager plus d'une heure sans difficulté dans une eau à 10°C et être incapable de supporter 10 minutes à 0°C », précise Alexandre



Fuzeau, dit « Ice Doc », médecin et précurseur de la discipline. Pour être apte à nager dans de telles conditions, il importe donc de s'acclimater en nageant dans l'eau glacée au moins deux fois par semaine pendant trois mois.

Jacques Tuset, responsable technique de la compétition, poursuit : « Le jour de l'épreuve, il est important de se tenir au chaud dans les vestiaires afin de maintenir une température corporelle assez élevée. Un seul maillot standard homologué Natation FINA, une seule paire de lunettes qui ne recouvre que les yeux, un seul bonnet standard de nage en silicone ou en latex, sont autorisés ainsi que des bouchons d'oreille et un pince nez ». Lors des épreuves, les combinaisons sont interdites. Le rapport du corps nu à l'eau glacée fait partie intégrante de ce sport où le mental joue un rôle important, si ce n'est décisif. Et Catherine Plewinski, en charge de l'organisation du championnat de France, de conclure : « Ce qui me plaît dans la nage hivernale, c'est ce côté un peu dingue qui habite ces gens qui sont capables de dépasser leurs propres limites. Je trouve qu'à ce niveau, on est très proche de l'esprit montagnard. Au-delà de la performance, je crois que le sport reste une grande aventure à faire partager au plus grand nombre. Avec la nage hivernale, on s'inscrit dans cette démarche. La discipline est en plein essor. Beaucoup de gens s'y intéressent, mais il est primordial que la fédération encadre sa pratique plutôt que de laisser les choses se dérouler n'importe comment. » ★

[ADRIEN CADOT AVEC ISSAM LACHEHAB]

« Rester humble par rapport à cette pratique. »

## LE CHIFFRE

24"34

Comme le chrono stratosphérique réalisé par Mélanie Henique en série du 50 m nage libre des championnats de France de Saint-Raphaël (10-13 décembre). Un temps canon que la Marseillaise va quasiment rééditer en finale (24"39), démontrant qu'elle a désormais opéré sa mue entre le papillon et le crawl. Un chrono qui lui permet surtout de se préqualifier pour les Jeux olympiques de Tokyo. Ce qui semblait, il faut bien l'admettre, encore très incertain la saison dernière. « *Je voulais nager 24"5* », livre la nageuse de Julien Jacquier. « *Finale, c'est un peu mieux. J'étais dans un bon état d'esprit. Je me sentais relâchée et sereine. Tous les ingrédients étaient réunis pour que je performe. Pour être tout à fait franche, j'attendais cette course depuis un an et demi. J'ai enfin pu lâcher les chevaux, ça fait vraiment plaisir.* » La veille, en finale du 50 m papillon, Mélanie avait déjà fait montre de son excellent état de forme en s'adjugeant le titre national du 50 m papillon (son ancienne spécialité), record de France à la clé (25"24). « *Cette victoire m'a donné des repères. J'ai constaté que j'étais bien dans l'eau. Ça m'a permis d'aborder le 50 m nage libre avec beaucoup de confiance.* » Suffisamment en tout cas pour assommer les séries et la finale et clouer au pilori les espoirs de qualification de ses rivales. « *Ce qu'elle réalise en ce moment est tout simplement extraordinaire* », témoigne Charlotte Bonnet, vice-championne de France du 50 m nage libre en 24"80. « *Je pense qu'elle a déjà son billet olympique*



KIM SPÉTHANE / KEMPNAIRE

entre les mains. Je ne vois pas qui pourrait la déloger d'ici le 21 mars prochain. Je suis contente pour Mél après tout ce qu'elle a traversé ces dernières années. C'est aussi ça la marque des grands champions. » « *Ça fait un moment que je progresse en crawl, mais à Saint-Raphaël tout s'est parfaitement aligné* », confirme Mélanie Henique. « *Je me sens plus haute sur l'eau. Je prends de plus en plus de plaisir et quand ça donne des courses comme ça, c'est vraiment agréable. L'ISL m'a aidée à enchaîner les épreuves. Je rencontrais des difficultés à ce niveau-là par le passé. Désormais, je me sens beaucoup plus à l'aise.* » ★

[A. C. AVEC J. C.]

## INSOLITE

## UN SAPIN A LUNETTES

Le club de natation de Plöermel (Morbihan) a profité de la période de fêtes pour témoigner de son attachement à ses licenciés. À l'initiative d'Anne-Sophie Marion, secrétaire du club, et avec le soutien du bureau, un challenge décoration de sapin a ainsi été lancé. Du 14 au 19 décembre 2020, tous les licenciés sont venus décorer l'arbre de Noël d'1m70 situé à l'entrée de la piscine en l'ornant de matériel de natation. Exit les guirlandes lumineuses et les traditionnelles boules de Noël et place aux lunettes, maillots, bonnets de bain ou encore aux pince-nez. L'objectif était de disposer d'un sapin à l'image du club « *festif et joyeux* ».

## PHILIPPE CROIZON DANS L'ESPACE

Homme de défis, Philippe Croizon ne semble jamais à court d'idées lorsqu'il s'agit de se fixer de nouveaux challenges.

Après avoir réalisé de nombreuses traversées et notamment celle de la Manche, il rêve aujourd'hui de rejoindre l'espace. Une histoire complètement dingue qui a débuté sur Twitter. « *J'ai dit que si j'atteignais 50 000 Followers avant Noël, j'enverrai un message à Elon Musk pour qu'il m'emmène dans l'espace* », explique Philippe Croizon. « *Je suis arrivé à 54 000 abonnés en deux heures et je n'ai donc pas eu le choix. Je lui ai écrit le message suivant : « Je suis un célèbre aventurier français sans bras ni jambes ! Envoyez-moi dans l'espace pour montrer une fois de plus que tout est possible ».* La réponse ne sait pas faite attendre : « *Un jour nous vous ferons voler à bord de Starship* ». Les deux hommes ont ensuite poursuivi leurs échanges en privé. Concernant la date de départ, « *ce ne sera pas avant plusieurs années* », selon Philippe Croizon. On a déjà hâte d'y être !

## UN MAÎTRE-NAGEUR FAIT LE GRAND SAUT

Un nom prédestiné. Jean Folletête, 22 ans, maître-nageur dans le Doubs, a réalisé un saut de 23 mètres dans une eau à 13°C depuis le rocher situé au-dessus du Saut du Doubs, côté suisse. « *J'ai eu l'impression de percuter un mur* », a-t-il témoigné après son exploit. « *J'étais complètement désarticulé. Rien à voir avec les sensations habituelles. Après un échauffement physique et mental de 15 minutes, je me suis versé deux bouteilles d'eau glacée sur la tête et sur le corps pour éviter l'hydrocution. Une fois dans l'air, j'ai pris conscience de la hauteur ! Je n'imaginais pas que c'était aussi haut. Je prenais de l'accélération et je sentais le vent dans mes oreilles. La réception fut un énorme choc.* » Un saut que vous pouvez retrouver en vidéo sur YouTube. ★

## « J'ÉVOLUE AVEC LE RETOUR DES NAGEURS »

Directeur sportif et entraîneur du groupe élite des Dauphins du TOEC, Nicolas Castel a toujours aimé l'entraînement sans savoir qui lui serait réellement possible d'exercer ce métier. Passé par tous les postes à Toulouse, celui qui entraîne notamment Joris Bouchaut et Léon Marchand, ne cesse de se remettre en question pour progresser et permettre à ses nageurs d'évoluer à leur meilleur niveau.

## Comment est née votre vocation ?

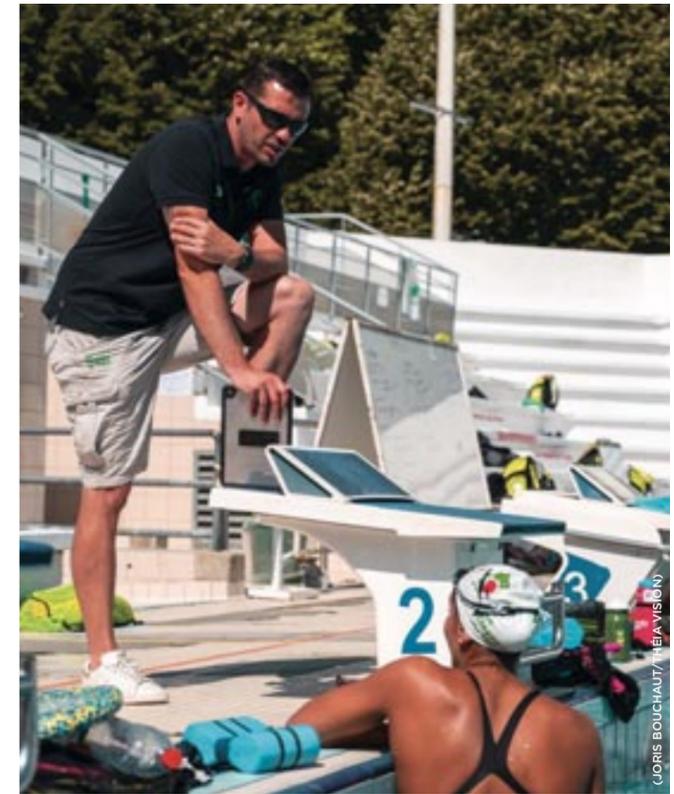
J'ai commencé à nager à l'âge de 6 ans à Blagnac avec Éric Cuffi. On croisait régulièrement les nageurs des Dauphins du TOEC. A 12 ans, j'ai eu envie de les rejoindre. Malheureusement, ça ne se passait pas très bien sur le plan scolaire. J'ai donc dû retourner à Blagnac. Je stagnais dans ma pratique et j'ai décidé d'arrêter de nager pour me consacrer à mes études. À ce moment-là, je ne pensais pas à l'entraînement parce que je ne savais pas qu'on pouvait en vivre réellement.

## À quel moment l'entraînement s'est finalement imposé à vous ?

J'ai travaillé pendant six ans dans la restauration avant de me demander si j'avais vraiment envie de faire ce métier toute ma vie. Je suis parti un an en Guyane et au Brésil, où je me suis beaucoup remis en question. En effectuant une recherche sur internet, j'ai vu qu'on pouvait vivre de l'entraînement et qu'il y avait différents diplômes à obtenir. Je suis rentré en métropole et j'ai repris contact avec les Dauphins du TOEC. J'ai obtenu mon BNSSA en 2003 avant de débiter mon histoire avec le club de Toulouse en tant que bénévole auprès de l'école de natation.

## Avez-vous tout de suite été conforté dans votre choix ?

Chaque année, j'ai eu la chance d'évoluer au sein du club, jusqu'à prendre la responsabilité de l'école



JORIS BOUCHAUT / BEA VISION

de natation en entraînant d'autres groupes en parallèle. J'ai obtenu le BEESAN en 2008. Lorsque Frédéric Barale a quitté le club, Lucien Lacoste m'a demandé de l'assister. Aujourd'hui, je suis directeur sportif et entraîneur du groupe élite.

## Quelles sont vos méthodes d'entraînement ?

Au départ, j'étais axé sur la pédagogie. Au fur et à mesure, je me suis pris au jeu de la planification, de l'entraînement et de la performance de haut niveau. Ça s'est fait progressivement ! J'ai commencé il y a dix-sept ans et j'évolue encore tous les jours. Ça m'a pris du temps, mais je pense qu'il ne fallait pas que ça aille plus vite. C'est important de pouvoir se former, échanger et comprendre.

## C'est un métier dans lequel la réflexion est en constante évolution.

Quand j'ai eu mon BEESAN, ma vision était à l'opposé de ce que je mets en place aujourd'hui. Mon style s'est élaboré au fur et à mesure des rencontres avec des techniciens comme Denis Auguin, Richard Martinez, Frédéric Vergnoux, Stéphane Lecat, sans oublier Florence Lefin et Lucien Lacoste.

## Les nageurs contribuent-ils également à votre évolution ?

Un nageur comme Joris (Bouchaut) m'a aidé à grandir parce qu'il a beaucoup d'expérience. De son côté, Léon (Marchand) fonctionne davantage au feeling. Il m'a permis de comprendre qu'il fallait faire confiance aux athlètes. J'évolue avec le retour des nageurs. L'échange est permanent. ★

[RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN]

« J'ai commencé il y a dix-sept ans et j'évolue encore tous les jours. »

# NATIONAL SWIMMING COACH OU L'ENTRAÎNEMENT 2.0

Lancé en septembre 2020 en partenariat avec la Fédération Française de Natation, le site National Swimming Coach ambitionne de proposer aux passionnés de natation des solutions de perfectionnement *via* des programmes d'entraînement et d'analyse vidéo.

**D**es séances d'entraînement hebdomadaires à la portée du plus grand nombre. Voilà, pour résumer, l'ambition du site National Swimming Coach, la nouvelle plateforme digitale dédiée à la pratique de la natation pour tous. A l'origine de sa création, Xavier Idoux, entraîneur depuis plus de vingt ans et coach de nageurs renommés tels que Lara Grangeon ou Fantine Lesaffre. « *L'objectif est de mettre mon savoir-faire et mes années d'expériences au profit du grand public qui n'a ni le temps ni les capacités pour assister à des entraînements de haut niveau* », livre Xavier Idoux, qui a lancé le site en septembre 2020,

juste avant le second confinement décrété par le président de la République. « *L'idée a germé à l'été 2019* », poursuit-il. « *A ce moment-là, j'ai sollicité la Fédération Française de Natation afin de savoir s'il était possible de cumuler mon rôle d'entraîneur avec ce nouveau projet qui me semblait pertinent. J'en ai parlé au Directeur technique national, Julien Issoulié, ainsi qu'au Directeur général, Laurent Ciubini, et un partenariat a ensuite été conclu avec l'ambition commune de diffuser la pratique de la natation au plus grand nombre* ».

Les séances d'entraînement proposées par la plateforme National Swimming Coach se présentent sous forme de fichiers PDF disponibles sur le site Calaméo, après souscription à un abonnement mensuel de 35 euros sans engagement. Chaque semaine est composée de deux à trois séances allant de deux à trois kilomètres et dont la durée varie entre une heure et une heure et demi selon le niveau des inscrits.



(KWS)/STÉPHANE KEMPAIRE

XAVIER IDOUX.

**NATIONAL SWIMMING COACH**  
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

EXEMPLE D'ENTRAÎNEMENT

**Entraînements natation - abonnement sans engagement**

Recevez chaque semaine 3 entraînements de natation avec des éducatifs expliqués en vidéo. Il y a 2 versions pour chaque entraînement, une version longue qui fait environ 3.4 Km et une version courte qui fait environ 2.2 Km. Chaque dimanche vous recevrez vos trois entraînements déclinés en deux versions (longue et courte) à chaque fois. Ces entraînements vont vous permettre d'organiser et surtout d'optimiser vos séances de natation en progressant beaucoup plus vite que les nageurs qui ne bénéficient pas des programmes de NSC.

35€ LE MOIS

(D. R.)

Une fourchette qui correspond aux capacités du tout public et plus particulièrement des actifs qui n'ont souvent la possibilité de s'entraîner que sur une plage méridienne ou alors tôt le matin ou tard le soir. « *Une grande partie des nageurs dans les piscines n'ont pas le temps de s'inscrire en club* », abonde Xavier Idoux. « *Etant donné qu'ils ne peuvent pas venir à nous, nous allons vers eux avec un programme simple et facile à réaliser* ». Utilisables 24/24h et sept jours sur sept, ces entraînements représentent une indéniable opportunité de perfectionner sa nage sans avoir recours à un maître-nageur, la plupart du temps disponible uniquement les week-ends.

Au total, trois offres sont proposées par la plateforme National Swimming Coach. La première, destinée au grand public, s'apparente à des cours particuliers en bord de bassin. Elle fournit un cadre à des personnes qui ne sont pas licenciées. Cette initiative émane directement de l'expérience concrète du terrain de Xavier Idoux qui a remarqué au fil de sa carrière les difficultés et les obstacles rencontrés par nombre de nageurs amateurs. « *Il y a quelques années, j'entraînais en Moselle* », explique-t-il. « *Chaque jour, un homme venait nager trois kilomètres. Il était d'une grande régularité, mais à la fin de ses séances, il venait me voir pour me dire qu'il ne progressait pas. Je lui ai dit que s'il ne variait pas ses exercices, cela ne servait quasiment à rien de venir nager quotidiennement. Avec quelques conseils, il a su évoluer* ». Un exemple parlant pour beaucoup d'utilisateurs qui se sentent parfois impuissants face à leurs lacunes aquatiques. Avant de commencer, une

« **Un savoir-faire et des années d'expériences au profit du grand public qui n'a ni le temps ni les capacités pour assister à des entraînements de haut niveau.** »

séance « *test* » est proposée au début du programme afin de jauger les inscrits et de savoir quel type d'entraînement leur correspond le mieux. Une fois le niveau évalué, trois nouvelles séances sont disponibles tous les lundis pour une progression sur le moyen terme.

La deuxième offre est axée sur l'analyse. Le nageur a ainsi l'opportunité d'adresser une vidéo à la plateforme le montrant en pleine pratique de sa nage. Un retour lui est ensuite proposé afin de corriger sa technique et les défauts susceptibles de limiter sa progression. Un outil intéressant pour celles et ceux qui nagent en solitaire et qui n'ont pas toujours l'occasion de bénéficier d'un retour direct au bord du bassin. Des vidéos d'apprentissage sont également disponibles sur la chaîne YouTube de la Fédération Française de Natation en accédant à la playlist « *National Swimming Coach* ». Cette offre est disponible à l'unité pour 35 euros. La dernière offre s'adresse, quant à elles, aux nageurs expérimentés qui se préparent à une échéance telle qu'une course d'eau libre ou un Ironman. Dans ce cas, le sportif est accompagné tout au long de sa préparation. Les séances d'entraînements sont personnalisées, le programme alimentaire est adapté et de nombreux conseils lui sont soumis (massages, étirements, récupération active). Le suivi est permanent avec des appels téléphoniques en compagnie de Xavier Idoux et/ou des autres entraîneurs participant au projet. Une offre qui demande toutefois une charge de travail et investissement important. ★

[ISSAM LACHEHAB]

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION PRÉSENTE

INTERNATIONAL

OBJECTIF TOKYO

MEETING DE NICE

FFN GOLDEN TOUR  
Camille Muffat

CHARLOTTE BONNET

JORDAN POTHAIN

ANRELIE MULLER

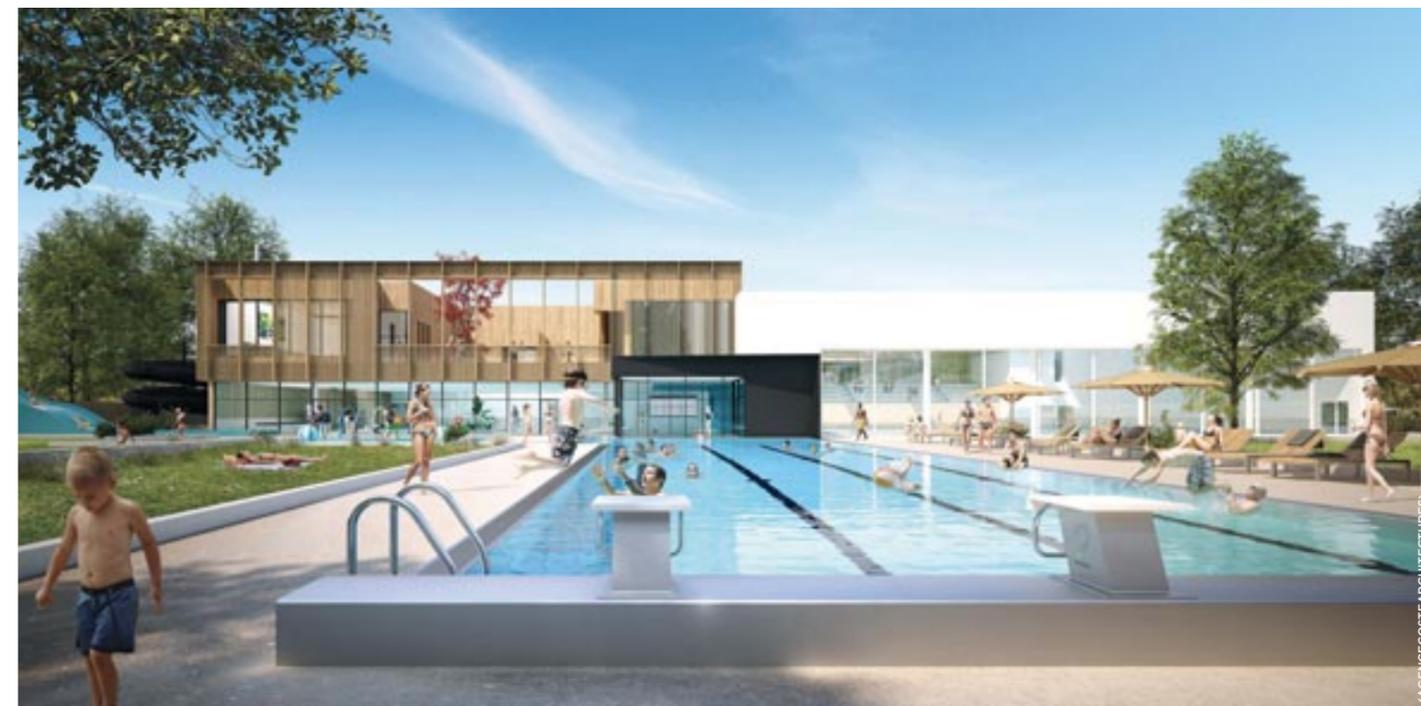
NICE J. POTHAIN

NICE CHARLOTTE BONNET

5.6.7 FÉVRIER 2021  
PISCINE JEAN BOUIN

Partenaire principal: EDF  
Partenaire officiel: TYR  
Partenaire média: RMC

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION  
LIGUE RÉGIONALE PACA  
COMITÉ DÉPARTEMENTAL DES ALPES-MARITIMES  
DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES  
RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR  
VILLE DE NICE



## « UNE POLITIQUE D'OPTIMISATION ÉNERGÉTIQUE »

Partenaire technique de la Fédération Française de Natation, le groupe Eiffage intervient actuellement sur la construction d'un centre aquatique à Maurepas, en région parisienne. Alexandre Dobua, chef de projet sur cette opération au sein d'Eiffage Énergie Systèmes, nous explique les particularités de ce chantier et les solutions proposées pour optimiser la consommation d'eau et d'énergie.

**Q**uel est le rôle d'Eiffage dans le projet de construction de la nouvelle piscine de Maurepas ?

C'est dans le cadre d'une Délégation de service public (DSP) que nous avons remporté cet appel d'offre. Eiffage Concessions est investisseur et maître d'ouvrage de l'opération. Eiffage Construction est en charge du pilotage de la conception et de la construction tandis qu'Eiffage Énergie Systèmes s'occupe du chauffage, de la ventilation, de la plomberie et du traitement de l'eau. Castalia, notre groupement en offre intégrée, a ainsi la capacité de réaliser le bâtiment de A à Z. Nous sommes aussi en partenariat avec la société Swimdoo qui assumera l'exploitation commerciale de l'équipement pendant toute la durée du contrat, et accompagnés par l'agence d'architecture Coste et le bureau d'études Tual.

« La volonté d'intégrer des solutions de basse consommation. »

**Quels sont les engagements d'Eiffage Énergie Systèmes sur cette construction ?**

La politique d'Eiffage est tournée vers l'optimisation énergétique et la réduction de l'empreinte carbone. Nous allons mettre en place différents systèmes de récupération de chaleur et d'eau usée. Le maintien de la température des bassins sera notamment possible grâce à un équipement thermo-dynamique permettant de récupérer l'énergie dissipée pendant l'évaporation de ces mêmes bassins. Nous allons aussi installer une production de chlore en local avec un électrolyseur. Différents process de récupération et de réutilisation d'eau permettront à ce bâtiment de limiter sa consommation en comparaison à un centre aquatique standard de taille équivalente.

**Est-ce une volonté importante de la part d'Eiffage de proposer ces solutions ?**

La stratégie bas carbone dans laquelle est engagé le Groupe est un véritable accélérateur d'innovation. Il y a une véritable volonté de notre part d'intégrer des solutions innovantes pour une construction durable. En ce qui concerne le centre aquatique de Maurepas, nous suivrons le niveau des consommations durant les deux premières années afin de nous assurer que nous atteignons les objectifs fixés lors de la signature du contrat. Un plan de comptage précis sera mis en place et Eiffage procédera aux ajustements si nécessaire pour l'atteinte de la performance définie.

**Les équipes d'Eiffage ont-elles besoin d'intervenir régulièrement pour assurer le bon fonctionnement des différents systèmes de récupération de chaleur ?**

Le système que nous mettons en place fonctionne assez facilement et une formation est réalisée pour l'exploitant technique. La maintenance de ces systèmes est assez modérée et peu contraignante. ★

[RECUEILLI PAR J. C.]

# RENAISSANCE



MÉLANIE HENIQUE ET FLORENT MANAUDOU ONT DÉCROCHÉ LEUR PRÉQUALIFICATION OLYMPIQUE POUR LES JEUX DE TOKYO SUR 50 M NAGE LIBRE LORS DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE SAINT-RAPHAËL (10-13 DÉCEMBRE 2020).

(KMS/STÉPHANE KEMPINAIRES)

**J**amaïs titre n'aura aussi bien porté son nom. Car c'est bien une histoire de renaissance qui a marqué la première compétition nationale de la saison et, paradoxalement, la dernière échéance d'une année 2020 aussi éprouvante que frustrante. Nous ne

reviendrons pas sur le respect des gestes barrières ou la distanciation sociale imposés aux championnats de France de Saint-Raphaël. Ces règles font aujourd'hui partie de notre quotidien. Il convient, en revanche, de s'arrêter sur la renaissance d'une championne extraordinaire. Il y a encore un

an et demi, nous n'aurions probablement pas parié sur une qualification de Mélanie Henique sur 50 m nage libre aux Jeux olympiques de Tokyo. Il y a un an et demi, la papillonneuse phocéenne était encore en phase de perfectionnement. Entre-temps, un virus a provoqué le report des Jeux japonais.

Force est de constater que ce délai aura permis à Mélanie de prendre son destin en main. En signant 24''34 en série, puis 24''39 en finale de l'échéance nationale, la nageuse de Julien Jacquier a démontré qu'elle était non seulement de retour aux avant-postes, mais qu'elle pouvait également

prétendre à de réelles ambitions olympiques. Cette renaissance individuelle ne saurait nous faire oublier le renouveau collectif auquel il nous a été donné d'assister dans le Var. Après dix mois de disette, des questions à ne plus savoir qu'en faire et un doute persistant, l'élite de la natation française a

renoué avec la compétition. Il aura fallu s'armer de patience, mais ça y est, enfin, la saison olympique est lancée. Avec elle son lot de surprises, de rebondissements et de confirmations. L'histoire est en marche et rien, pas même un virus, ne saurait, cette fois, nous empêcher de la savourer.

[ADRIEN CADOT]

# PREMIERS DE CORDÉE

Les nouvelles modalités de sélection olympique inaugurées aux championnats de France de Saint-Raphaël ont livré leur verdict. Quatre nageurs sont, pour l'heure, préqualifiés pour les Jeux de Tokyo (23 juillet-8 août) : Mélanie Henique, Florent Manaudou, Béryl Gastaldello et Marie Wattel.

Il faut croire qu'en 2020, une participation à l'International Swimming League constituait un postulat incontournable pour se préqualifier aux Jeux de Tokyo. C'est en tout cas ce que les résultats des championnats de France de Saint-Raphaël laissent à penser. Outre David Aubry, qualifié pour les JO depuis sa médaille de bronze sur 800 m nage libre aux Mondiaux 2019 de Gwangju (Corée du Sud), quatre nageurs tricolore ont répondu aux critères de sélection de la DTN. Quatre athlètes ayant intégré la bulle de l'ISL un mois plus tôt (novembre 2020), à Budapest. « Je me sens de mieux en mieux dans ma nage. L'ISL a indiscutablement contribué à ma progression », livre Mélanie Henique, championne de France du 50 m nage libre après avoir claqué un 24''34 en série (record de France) synonyme de préqualification olympique (cf. interview pages 32-33). « L'ISL m'a surtout aidée dans la répétition des courses. Jusqu'alors, je rencontrais des difficultés à enchaîner les performances. Désormais, je sens que c'est quelque chose d'acquis. Et puis reprendre la compétition en novembre m'a permis d'arriver détendue à Saint-Raphaël. J'étais dans un bon état d'esprit. Je me sentais relâchée et sereine. Tous les ingrédients étaient réunis pour que je valide le travail réalisé sur 50 m depuis un an et demi. J'ai la sensation d'avoir enfin pu lâcher les chevaux. »

Ceux de Florent Manaudou auront, en revanche, marqué le pas. Après un 21''89 en série du 50 m nage libre, la distance de tous ses exploits sur laquelle le colosse marseillais vise un second titre olympique, le cadet de la fratrie Manaudou a dû se contenter d'un 21''73 en finale. « Je vais être honnête avec vous : en arrivant à Saint-Raphaël, je pensais nager 21''4. Peut-être que je n'ai pas eu le temps de recharger les batteries depuis que je suis rentré de l'ISL. Le chrono n'est pas mauvais, mais c'est ce n'est



pas suffisant. Je dois me remettre en question. Je prends du plaisir à nager à l'entraînement. Je fais aussi ce qu'il faut dans ma vie personnelle pour me donner les moyens de réussir. Je fais attention à la nutrition, au sommeil et à la récupération. C'est aussi pour ça que je m'attendais à nager plus vite. Peut-être que j'en récolterais les fruits plus tard. » Difficile d'être plus lucide. Surtout quand la concurrence de Clément Mignon et Maxime Grousset se fait plus pressante. « Avec 21''73, je ne suis pas sûr d'être définitivement qualifié », abonde Florent Manaudou. « Clément a fait 21''9 et il est en confiance. Maxime n'est pas loin derrière. Ça peut aller très vite sur 50 mètres. Je ne vais pas m'estimer qualifié avant le 21 mars (date à laquelle le premier cycle de sélection olympique s'achèvera, ndlr). Je vais tout faire pour nager plus vite dans les prochains mois. C'est aussi pour ça que je voulais nager 21''4 pour être quasiment certain

d'être qualifié. Mais pour l'instant, c'est comme pour Béryl sur 100 m nage libre, il n'y a rien de fait. »

Seulement troisième des séries du 100 m nage libre en 54''43, Béryl Gastaldello aura réussi à inverser la tendance dans une finale particulièrement relevée en prenant le meilleur sur Marie Wattel et Charlotte Bonnet. « J'ai accumulé beaucoup de fatigue pendant les six semaines de l'ISL », commente la plus Américaine des nageuses tricolores. « Mon chrono en série m'a mis une petite claqué. Ça aurait été très facile d'abandonner, de se satisfaire de ce que j'avais fait. Mais ça, c'est fini ! Je suis contente parce que je ne m'y attendais pas. Je suis vraiment fière, ça prouve que mon travail paie, surtout en petit bain, et que j'arrive à le transférer en grand bassin, ce qui est important pour les Jeux. » Du caractère, Béryl Gastaldello n'en a jamais manqué. Il lui en faudra



encore dans les prochaines semaines pour tenir en respect ses concurrentes directes, à commencer par Charlotte Bonnet qui restait sur cinq titres nationaux consécutifs sur l'épreuve reine. « L'avantage que Béryl et Marie ont eu sur moi, c'est d'avoir nagé à l'ISL », souligne la Niçoise. « Moi, j'ai fait un gros bloc de travail cet automne et j'ai eu du mal à récupérer. En arrivant à Saint-Raphaël, je manquais de repères. Je savais que la compétition allait être compliquée. Mais on n'est qu'en décembre. Je compte bien reprendre ma place sur 100 m nage libre et me qualifier avant le 21 mars sur le 200 m nage libre. »

Du caractère, il en aura également fallu une bonne dose à Marie Wattel. La néo-Marseillaise a attendu le dernier jour des championnats de France pour rafler le titre national du 100 m papillon (57''40) et se préqualifier par la même pour les Jeux de Tokyo. « Jusqu'aux 70 mètres, je pense que Béryl va gagner mais je me dis : "Vas-y Marie, tu ne vas pas la laisser si facilement". Je vois que je la reprends et qu'elle commence à craquer. J'ai serré les dents jusqu'au bout. Je suis surprise par le chrono parce que le virage était mauvais. Je pense qu'il y a deux ou trois dixièmes à retirer. Ça veut dire que je suis presque à mon meilleur niveau. Ça fait plaisir parce que mentalement et physiquement je suis vraiment épuisée. » Le 21 mars prochain, les dés seront jetés. Les retardataires pourront alors jouer leur va-tout au championnats de France de Chartres (15-20 juin), où les dernières places qualificatives pour les Jeux de Tokyo seront distribuées. ★

[A SAINT-RAPHAËL, ADRIEN CADOT AVEC JONATHAN COHEN]

« Je ne vais pas m'estimer qualifié avant le 21 mars. » (Florent Manaudou)

A stylized illustration of a person in a dark blue suit walking on the edge of a dark blue cliff. The person has a small blue fish on their head. Their arms are outstretched forward. The background is a solid red color.

# LA RECONVERSION EN QUESTION

La vie est faite d'étapes, de transitions, de marches à gravir, plus ou moins hautes, plus ou moins faciles à négocier. La fin d'une carrière de haut niveau en fait indubitablement partie. Au point que certains athlètes n'hésitent pas à parler de « petite mort ». Certains, justement, mettent des années à rebondir, à retomber sur leurs pieds. Les moins préparés vont jusqu'à traverser des épisodes dépressifs. Pour d'autres, en revanche, tout est plus simple. La réussite tient souvent dans l'anticipation, dans l'élaboration d'un projet, puis dans sa concrétisation. Longtemps, les sportifs se sont retrouvés seuls à l'heure de faire le grand saut. Aujourd'hui, les plans d'aide ou d'accompagnement, les démarches de reconversion ou doubles projets se multiplient. A l'initiative des fédérations et avec le soutien du ministère des Sports et de l'Agence Nationale du Sport, nombre de filières sont désormais ouvertes et accessibles. A condition toutefois de s'y prendre suffisamment tôt, de se tourner vers les bonnes personnes et de ne pas hésiter à poser des questions. Le dialogue est ouvert, à la Fédération Française de Natation comme ailleurs, et il ne s'apparente aucunement à une baisse de motivation ou à un quelconque renoncement. Bien au contraire ! Il s'agit avant tout de se projeter vers l'après-carrière, de l'anticiper, de s'interroger sur ses envies, ses compétences et ses valeurs afin de trouver sa place, plus tard, dans la société. Une transition d'autant plus abordable que nombre d'entreprises sont aujourd'hui intéressées par le parcours et les capacités de résilience des anciens athlètes de haut niveau qui constituent, à bien des égards, des moteurs d'avenir.

# « JE RÉAPPRENDS À VIVRE »



En 2018, à tout juste 20 ans, Cloé Hache, membre du relais 4x200 m nage libre aux Jeux olympiques de Rio annonçait la fin de sa carrière. La jeune femme ne se doutait alors pas que sa deuxième vie serait si difficile à entamer. Trois ans après, pas encore totalement guérie de ses différentes blessures, Cloé a décidé de créer un compte Instagram @aftersportlife pour évoquer son parcours et partager son expérience afin d'aider les sportifs à mieux aborder ce saut dans l'inconnu.

**Q** u'est-ce qui a motivé la création de ce compte Instagram ?  
 Depuis que j'ai arrêté la natation, il y a maintenant trois ans, j'ai vécu des moments difficiles. En sortant des bassins, je me suis retrouvée un peu seule. Je n'avais personne à qui parler de mes doutes et de mes interrogations. Ma famille et mes amis ne nageant pas, ils ne pouvaient pas comprendre réellement ce que je vivais. Je n'arrivais pas à me sentir comprise et entendue. J'ai fini par me renfermer sur moi-même. Ma soeur, qui fait des études en nutrition sportive, m'a aidée à m'ouvrir. Désormais, je suis suivie par une nutritionniste et un psychologue. Tout cela m'a permis de me rendre compte que ce n'était pas si difficile que ça d'en parler. J'ai demandé l'avis de mes amis et ils ont tous pensé que c'était une bonne idée.

**Que s'est-il passé au cours de ces trois dernières années ?**

Ce fut très compliqué ! Je ne voulais pas me faire aider alors j'ai essayé beaucoup de choses pour m'en sortir seule. Il faut comprendre que quand on est sportif de haut niveau, on vit pour sa discipline, matin, midi et soir. On est dans une sorte de huis clos permanent. Quand on arrête, on peut vite se retrouver isolé et perdu, à ne pas trop savoir quoi faire. Tes habitudes changent brutalement et il faut apprendre à vivre différemment. C'est vraiment une seconde vie qui démarre, sans qu'on n'y ait jamais été préparé.

**Parmi les habitudes qui changent, il y a également l'alimentation qui est forcément différente si on ne pratique plus d'activité physique.**

C'est vrai, d'autant que j'avais déjà quelques difficultés à ce niveau-là durant ma carrière. Quand je nageais, on m'a conseillé plusieurs fois de perdre du poids. Quand tu es une fille, à 18 ou 19 ans, que tu n'es pas suivie ni par un psychologue, ni par un diététicien, ce n'est pas évident ! Et puis, pour moi, ce que me disaient mes entraîneurs, c'était parole d'évangile. J'étais prête à faire tout ce qu'ils me demandaient. Je me suis imposée beaucoup de restrictions et j'ai très vite perdu du poids, mais je m'entraînais beaucoup, sans doute trop. J'ai ensuite été rendre visite à mon frère à Paris et j'ai pris la décision d'arrêter de nager.

**Ces restrictions alimentaires que tu t'imposais ont-elles eu des répercussions sur ta vie à l'issue de ta carrière ?**

J'ai encore des séquelles. J'ai dû mal à m'alimenter correctement. J'ai essayé de nombreux régimes, mais ce n'est pas si simple. En fait, il y a une marche à franchir avant tout ça et des questions à résoudre. Je ne pratique plus d'activité physique, mais comment puis-je m'alimenter ? Quels sont mes besoins nutritionnels et énergétiques ?

**Quelles ont été les autres difficultés que tu as rencontrées ?**

Pour être honnête, je réapprends totalement à vivre. Tout change lorsqu'on arrête le sport de haut niveau. Toutes les valeurs que l'on t'inculque et qui te semblent normales ne le sont pas forcément dans la vie de tous les jours. Je ne côtoyais que des sportifs. Il m'a donc fallu apprendre à échanger avec les gens différemment. Je me réveillais très tôt le matin parce que je me couchais à la même heure qu'avant, mais j'étais moins fatiguée, davantage énervée. Naïvement, je pensais que j'aurais la même qualité de vie dans mon nouveau projet professionnel, mais ça n'a pas été le cas, même si c'est ce projet qui m'a permis de garder la tête hors de l'eau.



**Est-ce primordial d'avoir un projet de reconversion bien établi ?**

Quand je nageais, j'avais des amies nageuses qui, à 28 ou 29 ans, ne faisaient pas d'études. Je ne voulais absolument pas me retrouver dans cette situation. Quand j'ai eu mon bac, j'ai effectué des recherches pour savoir comment m'orienter. J'ai fait une école de commerce, puis je me suis dirigée vers des études en hôtellerie-restauration à Paris. Avoir un projet professionnel, c'est le plus important ! Si on part de la natation sans rien derrière, je pense qu'on peut tomber en dépression. On a passé notre vie à avoir des objectifs et si je n'avais pas eu ce nouveau projet, je pense que j'aurais repris la natation. C'est la seule chose que l'on connaît et c'est normal d'avoir tendance à y retourner pour se rassurer.

**N'as-tu donc jamais pensé à replonger ?**

Ça m'est déjà arrivé d'y repenser, même si la natation ne me manque pas. J'ai fait un choix que j'assume et je vis très bien avec ça. Même si au départ, il faut faire le deuil de sa vie aquatique. Pour moi, c'était tout ou rien ! Je ne voulais pas garder un pied dedans. Je devais mettre tout ça de côté parce que pour me reconstruire, c'était impératif. J'ai supprimé mon compte Instagram parce que les gens me suivaient

pour mon parcours en natation. Depuis l'arrêt de ma carrière, je ne suis plus les résultats des Bleus. Au départ, j'ai même eu du mal à échanger avec mes amis nageurs. On n'a pas le même mode de vie, ni le même rythme et forcément, ça crée un décalage.

**La création de ce compte t'a-t-elle permis de discuter de cette difficile seconde vie avec d'autres sportifs ?**

Quand j'ai arrêté la natation, je n'ai pas cherché à en parler à d'autres sportifs. Je me disais que s'ils n'évoquaient pas toutes ces difficultés, c'est qu'ils le vivaient bien. Mais effectivement, depuis que j'ai ouvert le compte @aftersportlife, j'ai reçu de nombreux témoignages de sportifs qui éprouvent aussi des difficultés à aborder cette seconde vie. Je ne m'attendais pas à recevoir autant de messages. J'ai des témoignages de sportifs qui comptent arrêter bientôt leur carrière et qui me remercient car ça leur permet d'appréhender l'envers du décor. D'autres ont déjà arrêté et ont traversé les mêmes épreuves que moi. Ils me disent tous qu'il faut environ trois ou quatre ans d'adaptation. Il y a énormément de bienveillance dans les messages que je reçois. Ça fait chaud au cœur. ★

« Faire le deuil de sa vie aquatique. »

# UN PETIT QUI A TOUT D'UN GRAND

Plus petit département en termes de superficie (hors départements franciliens), le Territoire de Belfort n'en abrite pas moins l'un des clubs les plus dynamiques du pays : l'Association Sportive Municipale Belfort Natation.

Comme cela a été le cas un peu partout à travers le pays, c'est en milieu naturel que les Belfortins effectuent leurs premières brasses dans le courant du XIX<sup>ème</sup> siècle. Plus précisément à l'étang de Forges, où deux bassins sont créés au début des années 1930. Mais il faut attendre janvier 1967 pour que la ville au lion se dote d'une piscine, une vraie. Un bassin de 25 mètres sur 6 lignes d'eau et un autre d'apprentissage de 10 mètres de long et de faible profondeur sont ainsi construits sur le Boulevard Richelieu, une grande artère du centre-ville qui donne d'ailleurs son premier nom à ce pôle balnéaire rebaptisé par la suite Gustave Pannoux en hommage à l'un des dirigeants et entraîneurs emblématiques de la natation belfortine. Neuf ans plus tard, c'est cette fois un véritable complexe aquatique qui sort de terre dans le quartier des Résidences. A côté d'un 25 mètres 4 lignes – dans la plus pure tradition du « plan 1 000 piscines » –, un bassin olympique vient en effet agrandir l'offre.

Parallèlement, les nageurs locaux s'organisent et rejoignent dans un premier temps l'Association Sportive Municipale, un club omnisport qui ne recense aujourd'hui pas moins de seize sections de sports individuels ou collectifs. Mais plus la natation, comme le raconte Hervé Wenger, l'actuel président du club pourtant toujours affilié à la FFN sous le nom d'ASM Belfort Natation. « L'histoire récente a été plutôt mouvementée puisqu'en 2000 l'ASM a intégré – à l'instar des autres clubs du territoire –

une grande entité communautaire, l'Aire Urbaine Nord Franche-Comté. Quand nous avons repris notre autonomie à l'issue de la saison 2009-2010 et bien que nous n'ayons pas souhaité revenir au sein de l'association multisports, nous avons gardé l'appellation originelle pour montrer le lien qui nous unit à notre passé ».

Désormais totalement autonome, l'ASM Belfort Natation n'en montre pas moins un réel dynamisme. Au point d'avoir dépassé lors de la saison 2019-2020, le cap des 700 licenciés ! « Un chiffre record » qu'Hervé Wenger explique avant tout par la restructuration et la professionnalisation du club. « Pour répondre à cette demande, nous sommes passés au niveau de l'encadrement de 1,8 Equivalent Temps Plein il y a 4 ans à plus de six aujourd'hui avec quatre entraîneurs en CDI, dont trois à temps plein (Antoine Cure, Simon Cardot, Julien Garcia), un en CDD, deux apprentis maîtres-nageurs-sauveteurs, six nageurs en formation BF1 ou BF2 et une dizaine de bénévoles, la plupart certifiés, qui interviennent au bord du bassin. Même Nathalie (Gilbert), la secrétaire du club et BF1, s'occupe d'un groupe d'ENF1 avec une maman de nageur qui s'est proposée de donner un coup de main plutôt que d'attendre dans la voiture la fin de la séance de son fils ».

L'autre force de l'ASM – et pas la moindre –, c'est certainement sa capacité à innover. « Il faut être créatifs. Si on subit, on coule », revendique Hervé Wenger. Et des idées, les dirigeants belfortains n'en manquent pas. « Nous avons, par exemple, ouvert un créneau pour les trois ans : les Némos. Le but, c'est de leur faire découvrir les bases de la natation sous la direction d'un éducateur tout en étant accompagnés de leurs parents. En confiance, ils vont plus vite dans le grand bassin. On propose également une semaine de stage à chaque période de vacances scolaires. Soit finalement une trentaine d'heures annuelles, presque autant que



(D. P.)

pour des enfants qui sont à l'école de natation traditionnelle. Ils sont d'ailleurs une soixantaine à avoir choisi cette formule ».

En grande difficulté il y a quatre ans, tant au niveau des effectifs que des résultats, le secteur compétition a également fait l'objet de la plus grande attention. « On s'est fixé un cap, permettre à nos nageurs d'accéder au niveau national tout en restant à Belfort, et on s'est donné les moyens d'y parvenir. Les jeunes, par exemple, s'entraînent une fois de plus par semaine qu'il y a deux ans et bénéficient depuis la rentrée d'horaires aménagés au collège Sainte-Marie. Pour les juniors, nous cherchons à développer les liens avec le Lycée Gustave Courbet, où sont déjà scolarisées deux de nos nageuses dans le cadre de l'Accueil de l'Excellence Sportive porté par l'Académie de Besançon ». Depuis, les groupes compétition sont de plus en plus performants (65<sup>ème</sup> du classement national des clubs et six nageurs aux derniers championnats de France jeunes) et de plus en plus fourni (120, nageurs maîtres compris). Quant à Jules André, l'espoir belfortin, il a rejoint cette saison le Cercle des Nageurs de Marseille, faisant « honneur à son club formateur ».

Un excellent bilan finalement à peine troublé par la crise sanitaire puisque « grâce à Swim Community, le logiciel fédéral, 400 inscriptions avaient déjà été

réalisées fin juillet 2020, 650 aujourd'hui ». Soit une baisse de moins de 10% que l'ASM entend bien d'ailleurs combler rapidement. « En attendant l'arrivée du nouveau bassin couvert du Parc (probablement à la rentrée prochaine) qui nous permettra, avec ses six lignes contre quatre actuellement, d'ouvrir des créneaux supplémentaires et de refuser moins de monde, nous avons tenu à remercier nos adhérents de leur fidélité en leur proposant des cours de rattrapage pendant les vacances scolaires. Ils ont apprécié ».

Tout irait donc pour le mieux dans le meilleur des mondes à Belfort ? Presque. Hervé Wenger ne cache pas, en effet, son incompréhension devant la nouvelle procédure de labellisation fédérale qui empêche son club de recevoir le moindre label en raison d'un trop faible nombre de licences compétition. « C'est dommage parce que Belfort n'est pas une grande métropole et 120 nageurs en compétition pour une ville d'à peine plus de 45 000 habitants, c'est déjà bien ». Partie remise ? Nul doute qu'on ne baissera pas les bras du côté de l'ASM. La preuve, ces rencontres sous forme de compétitions organisées régulièrement avec l'école de natation de Delle. Et bientôt avec celle de Montbéliard. « La formation et la compétition sont nos deux raisons d'être et on y restera fidèles quoi qu'il arrive ». Parole de président ! ★

| JEAN-PIERRE CHAFES |

## LABELLISATION DES CLUBS

La campagne de la labellisation des clubs dont les modalités de mises en œuvre et les critères avaient été validés par l'Assemblée générale de 2019 vient de s'achever sur un franc succès puisque près de 1 000 dossiers (et 400 clubs) ont été déposés. Actuellement en cours de traitement par les instances départementales et régionales, ces dossiers établis à partir des données de la saison 2019-2020 ont d'ores et déjà montré que de nombreux clubs avaient pâti des effets de la crise sanitaire. En particulier de l'absence de compétitions qui a entraîné une déperdition du nombre de compétiteurs. Il est par conséquent apparu nécessaire et indispensable d'ajuster les critères d'attribution de la labellisation au regard de ces difficultés. La Commission nationale qui se réunira début février 2021 afin de valider ces dossiers fera donc preuve d'indulgence et de bienveillance dans le but d'aller dans l'intérêt des clubs et non de les pénaliser.



(DPPI/FRANCK FAUGERE)

# UN CHAMPION TRÈS DISCRET

chavirer les cœurs et marquent les esprits. Gendarme maritime, il assure au quotidien la sûreté du port du Havre. La plupart de son temps, il le passe sous l'eau à inspecter les coques des navires et à réaliser des missions subaquatiques. A croire que l'ancien brasseur n'a jamais quitté son terrain de jeu préféré. Un passage de l'eau chlorée à l'eau salée qui lui permet de continuer à s'épanouir aux côtés de sa femme et ses deux fils de neuf et six ans et demi.

Le rythme est différent. Forcément. Son ancienne vie de sportif de haut niveau est déjà loin. Il n'empêche, le champion d'Europe continue de faire du sport. Il ne nage plus, mais « *barbote* » comme il aime à le dire, pour se maintenir en forme, garder la santé et porter le lourd matériel de plongée qui lui sert d'équipement de travail. « *Mes entraînements ne dépassent pas les deux kilomètres* », indique-t-il. « *Je me programme des séances une à deux fois par semaine sur le temps du midi.* » Le natif du Havre est également investi au sein du Team Normandie qui rassemble de jeunes potentiels. Hugues Duboscq discute, échange avec les nageurs de son club havrais dans lequel il assume quelques responsabilités. Chaque année, il assiste aux interclubs avec eux, même si le métier d'entraîneur ne l'intéresse pas pour l'instant. Bien qu'il ait passé son BEESAN, le Normand ne se sent pas l'âme d'un coach et ne pense pas disposer de la pédagogie nécessaire à la transmission de son expérience acquise dans toutes les compétitions et sur tous les continents de la planète.

Hugues Duboscq souhaitait écrire un nouveau livre de sa vie. Il éprouvait le besoin de vivre une « *existence normale* ». Un besoin d'apaisement et de repos afin de se concentrer sur d'autres priorités. Les voyages qu'il appréciait en tant que nageur ont laissé place à la rencontre de personnes venues du monde entier lorsqu'il contrôle les navires de commerce dans le port du Havre. Cette diversité lui permet de casser la routine et de garder cette ouverture qu'il a su cultiver au fil des compétitions. La preuve, il a récemment réalisé la traversée Deauville-Le Havre à la nage. Un défi de 25 km relevé en six heures pour soutenir une association œuvrant en faveur des jeunes issus des quartiers du sud du Havre. Hugues Duboscq évolue aujourd'hui à des encablures du bassin hongrois qui le consacra en 2010, mais son histoire d'amour avec l'eau est loin d'être terminée. ★

[ISSAM LACHEHAB]

Triple médaillé olympique de bronze sur 100 et 200 m brasse, champion d'Europe avec le relais 4x100 m 4 nages à Budapest, en 2010, Hugues Duboscq fait partie du « Hall of Fame » de la natation française. A 39 ans, le Havrais a rompu avec le sport de haut niveau et mène une vie d'homme accompli, loin des bassins.

Bientôt dix ans qu'Hugues Duboscq a mis un terme à sa carrière. Sans regrets. Le médaillé olympique suit désormais de loin les performances de l'équipe de France. Impératifs personnels et professionnels obligent, il essaie de trouver le temps de s'informer des résultats des Bleus lors des grandes compétitions, celles qui comptent, qui font

« Une existence normale. »

## Vous donner envie de nager

Challenges · Récompenses · Conseils · Astuces



LES ARTICLES LES PLUS LUS

Vidéo : les bases techniques du crawl, le résumé



Téléchargez gratuitement



# MATTE VELVET

NOUVEAU

## SKIN CONCEALER

**MON MULTITÂCHE  
DE GÉNI.**

**TENUE 24H\*  
RESPIRANT  
HAUTE COUVRANCE**

**MAKE UP  
FOR EVER**  
PROFESSIONAL PARIS

\* Test instrumentaux sur 20 sujets



(FEN/PHILIPPE BONGENTY)

## LE DERNIER SAUT DE LUSSEAU

Aux championnats du monde de Gwangju en 2019, la désormais jeune retraitée, Solène Lusseau a pris part, sans le savoir, à sa dernière compétition internationale avec le maillot de l'équipe de France de natation artistique. Un souvenir, certes récent, mais qui restera à jamais dans la mémoire de l'ex capitaine des Bleues.

Corée du Sud, les Françaises, qui espéraient battre les Grecques, principales rivales sur la route de Tokyo, ont malheureusement échoué, mais n'ont pas eu grand-chose à se reprocher. « On savait qu'on avait bien progressé parce que nous avions eu des retours positifs tout au long de la saison et des épreuves de World Series. Malgré la blessure de Laura Augé, nous étions prêtes à en découdre. Il faut savoir que les championnats du monde qui précèdent les Jeux olympiques sont très importants. Ils font office de répétition générale. On a véritablement tout donné dans l'eau. A l'issue de chaque épreuve, j'étais persuadée que ça finirait par tourner en notre faveur. Malheureusement, ça n'a pas été le cas. Seul le résultat a manqué » Mais en bonne capitaine, Solène Lusseau retient également de cette compétition les bons résultats du duo olympique composé des soeurs jumelles Charlotte et Laura Tremble. « Je garde vraiment en mémoire leurs performances. Elles ont réussi à faire ce que nous n'avons pas pu réaliser en équipe. Nous sommes entrées à l'INSEP la même année, je suis très proche d'elles et j'ai vraiment envie qu'elles réussissent. » En 2021, Solène Lusseau ne sera pas dans l'eau, mais elle restera la première supportrice de l'équipe de France de natation artistique. ★

[JONATHAN COHEN]

**1** 9 juillet 2019. Gwangju. Corée du Sud. Championnats du monde de natation. Une piscine majestueuse, des gradins bien garnis et des scènes de joies collectives qui nous paraissent désormais inimaginables en ces temps de pandémie mondiale. Et si personne ne pouvait s'imaginer, à cet instant, que l'année 2020 serait à ce point perturbée, Solène Lusseau, capitaine de l'équipe de France de natation artistique ne se doutait pas non plus qu'il s'agirait de sa dernière compétition internationale. « J'étais loin de penser que mon aventure sur la route de Tokyo allait s'arrêter quelques mois plus tard », confie la jeune femme, après avoir mis un terme à sa carrière sportive en novembre 2020. « Je ne me posais même pas la question parce que même si le résultat n'était pas celui que l'on espérait, nous avions très bien travaillé et il y avait une magnifique cohésion d'équipe. » En

« Une  
magnifique  
cohésion  
d'équipe. »



**ROUGE ARTIST SPARKLE**

(5 teintes)

Edition limitée. Faites briller votre sourire pour les Fêtes. Une texture crémeuse pour un fini étincelant. Des couleurs explosives et une brillance multidimensionnelle.

**Prix 24,50€**

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



**MATTE VELVET SKIN**

(22 teintes)

Anticerne multi usage haute couvrance.

Facile à dégrader avec son embout triangulaire large.

Formule haute performance pour un fini mat et un effet velouté.

Tenue waterproof pour un produit teint multi-usages.

**Prix 26,00€**

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



**COMBINAISON TECHNIQUE VENZO GENESIS FEMME**

(dos ouvert)

Description : La dernière innovation en matière de combinaisons techniques : TYR Venzo. Étant la première combinaison sur le marché à analyser le tissu au niveau microscopique pour diminuer la résistance contre l'eau, la

combinaison technique Venzo redéfinit la performance dans l'eau. Développée en étroite collaboration avec les nageurs les plus renommés, cette nouvelle combinaison technique - approuvée par la FINA - offre un niveau de performance jamais atteint auparavant. 70% Nylon / 30% Lycra Spandex. Fabriquée aux USA

**Prix : 549,99€** (couleur inferno)

(<https://www.tyr.eu/fr/venzo-femme/3598-tyr-combinaison-dos-ouvert-femme-venzo-genesis.html>)



**COMBINAISON TECHNIQUE VENZO GENESIS FEMME**

(dos fermé)

Description : La dernière innovation en matière de combinaisons techniques : TYR Venzo. Étant la première combinaison sur le marché à analyser le tissu au niveau microscopique pour diminuer la résistance contre l'eau, la combinaison technique Venzo redéfinit la performance dans l'eau. Développée en étroite collaboration avec les nageurs les plus renommés, cette nouvelle combinaison technique

- approuvée par la FINA - offre un niveau de performance jamais atteint auparavant. 70% Nylon / 30% Lycra Spandex. Fabriquée aux USA

**Prix : 549,99€** (couleur inferno)

(<https://www.tyr.eu/fr/venzo-femme/3601-tyr-combinaison-dos-ferme-femme-venzo-genesis.html>)



**COMBINAISON TECHNIQUE VENZO GENESIS HOMME**

(Jammer)

Description : La dernière innovation en matière de combinaisons techniques : TYR Venzo. Étant la première combinaison sur le marché à analyser le tissu au niveau microscopique pour diminuer la résistance contre l'eau, la combinaison technique Venzo redéfinit la performance dans l'eau. Développée en étroite collaboration avec les nageurs les plus renommés, cette nouvelle combinaison technique - approuvée par la FINA -

offre un niveau de performance jamais atteint auparavant. 70% Nylon / 30% Lycra Spandex. Fabriquée aux USA

**Prix : 379,99€** (couleur inferno)

(<https://www.tyr.eu/fr/combinaisons-de-natation-homme/3186-combinaison-homme-venzo-genesis.html>)



**COMBINAISON TECHNIQUE VENZO GENESIS HOMME**

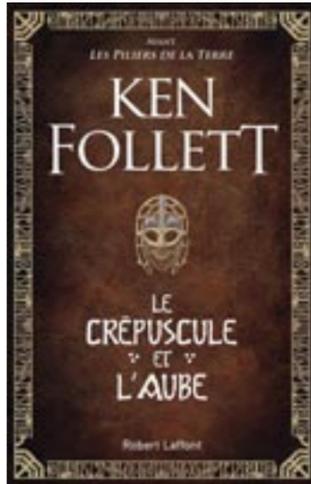
(Jammer taille haute)

Description : La dernière innovation en matière de combinaisons techniques : TYR Venzo. Étant la première combinaison sur le marché à analyser le tissu au niveau microscopique pour diminuer la résistance contre l'eau, la combinaison technique Venzo redéfinit la performance dans l'eau. Développée en étroite collaboration avec les nageurs les plus renommés, cette nouvelle combinaison technique - approuvée par la FINA - offre un niveau de performance jamais atteint auparavant.

70% Nylon / 30% Lycra Spandex. Fabriquée aux USA

**Prix : 379,99€** (couleur inferno)





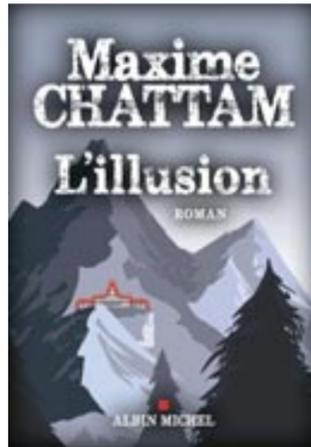
**LE CRÉPUSCULE ET L'AUBE**  
Ken Follett  
Editions Robert Laffont  
851 pages/24,50 euros

A la fin du haut Moyen Age, l'Angleterre résiste aux invasions des Gallois et des Vikings. C'est dans ce contexte que trois personnages vont se croiser dans un destin lié. Alors qu'Edgar, constructeur de bateaux, voit sa maison détruite par les vikings l'obligeant à fuir, Ragna, jeune noble normande insoumise, épouse l'Anglais Wilwulf et le suit de l'autre côté de la Manche.



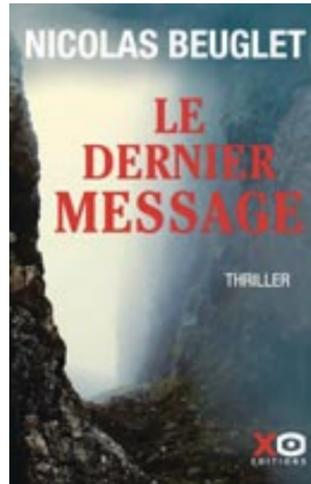
**NE T'ENFUIS PAS**  
Harlan Coben  
Editions Belfond  
477 pages/8,40 euros

Le célèbre écrivain américain Harlan Coben revient avec son nouveau roman et une intrigue à couper le souffle. Le décor est simple : votre fille disparue depuis des mois est sans domicile fixe dans Central Park. Vous voulez la sauver par tous les moyens, mais vous ignorez que la rattraper, c'est la mettre en danger. Elle est ce que vous avez de plus précieux, mais les secrets sont parfois mortels.



**L'ILLUSION**  
Maxime Chattam  
Editions Albin Michel  
464 pages/22,90 euros

Une station de ski éloignée de tous soupçons. Val Quarios, station familiale, ferme ses portes durant la saison estivale. Hugo, qui vient de poser sa valise, sent que quelque chose l'inquiète. Des visions et un sentiment d'oppression vont alors venir le hanter. Quels secrets cachent Val Quarios ? Hugo va devoir le découvrir dans ce thriller haletant.



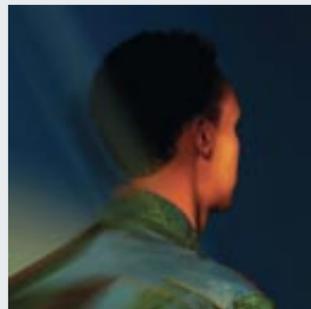
**LE DERNIER MESSAGE**  
Nicolas Beuglet  
XO Editions  
400 pages/19,90 euros

Ile d'Iona, Ecosse. Derrière les murs du monastère planté au bout du « Chemin des morts », quelqu'un vient d'être découvert assassiné. L'inspectrice Grace Campbell, mise à pied un an plus tôt, est chargée de l'enquête. Elle va devoir jouer sa carrière et tout mettre en œuvre pour révéler les contours d'un meurtre plus compliqué qu'il n'y paraît.

RADIO RÉDAC



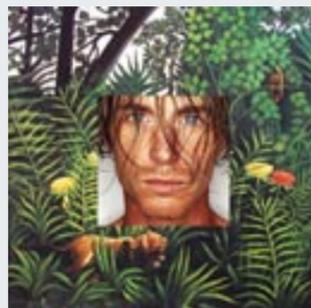
**AC/DC Power Up**  
Dix-sept ! C'est le nombre d'albums publiés par le groupe australien avec ce nouvel opus intitulé *Power Up*. Un album qui voit le retour au micro de Brian Johnson et la collaboration du producteur Brendan O'Brien, déjà présent pour les albums *Black Ice* et *Rock or Bust*. Du rock n'roll. Tout simplement.



**GAËL FAYE Lundi méchant**  
« *Le Lundi Méchant est un concept venu du Burundi. Les gens sortent en boîtes de nuit le lundi soir, presque comme un pied de nez, en décidant de ne pas attendre le week-end pour s'amuser* ». Symbole de liberté, le nouvel album de Gaël Faye a accompagné la sortie du film adapté de son roman *Petit Pays*.



**AYA NAKAMURA Aya**  
La star de la pop urbaine française fait son grand retour. Bénéficiant d'une stature internationale depuis ses hits tels que *Pookie* ou encore *Djadja*, Aya Nakamura revient avec un album au titre éponyme composé de 17 morceaux dont le single *Jolie Nana* déjà visionné plus de 37 millions de fois sur Youtube.



**BEN MAZUÉ Paradis**  
Trois ans après son premier album intitulé *La Femme idéale*, Ben Mazué revient avec ce qu'il appelle « *l'album de la maturité* ». Un projet dans lequel il parle de l'approche de la quarantaine. Une nouvelle tranche de sa vie après le récit de la précédente dans son ancien opus. Bienvenue au *Paradis*.

HISTOIRES D'EAU

On aime

L'endurance de Beryl Gastaldello. Après six semaines dans la bulle de l'ISL (novembre 2020), où elle a enchaîné les performances majuscules et accumulé les victoires, la sprinteuse tricolore a réussi à se préqualifier pour les Jeux olympiques de Tokyo sur 100 m nage libre (53''40). Un record personnel (elle avait réalisé son ancienne marque en 53''84 lors des championnats de France de Rennes en 2019, ndr) qui lui permet, pour l'instant, de prendre le meilleur sur Marie Wattel (53''72) et Charlotte Bonnet (53''82), ses principales rivales tricolores. « *Franchement, je me suis surprise* », livre la plus Américaine des nageuses françaises. « *Je ne m'y attendais pas. Je suis fière de ma performance. Ça prouve que le travail paie et que je suis sur la bonne voie. Surtout, j'ai réussi à transférer mes belles prestations de l'ISL (novembre 2020) du petit au grand bassin. Ce qui est important dans la perspective des Jeux. A mon retour de l'ISL, je me suis complètement déconnectée* », explique la Marseillaise. « *C'est aussi pour cette raison que j'ai pris une petite claque dans les séries matinales. Ça n'allait pas. Il a fallu que je me reconnecte. Mais je n'étais pas inquiète. Je savais que ça allait venir. Malgré tout, ma nage s'est remise en place plus vite que je ne l'aurais cru* »

La décla | Florent Manaudou

« *Il faut que je nage plus vite. J'ai envie d'avoir mal à l'entraînement parce que c'est en détruisant qu'on peut reconstruire quelque chose de solide. Je suis content de l'affirmer parce que je sais que je peux être flemmard de temps en temps, mais là, il faut que je travaille* » Pas tout à fait satisfait de sa performance sur 50 m nage libre (21''73) aux championnats de France de Saint-Raphaël, fin décembre, Florent Manaudou entend désormais entamer un gros cycle de travail afin de retrouver son meilleur niveau.

REVUE DE TWEETS

Suivez l'actualité de la Fédération Française de Natation sur Twitter : @FFNatation

**Charlotte Bonnet** @BonnetCha 11 décembre  
Il m'a manqué deux petits centièmes ce soir, mais la forme revient et ça, ça fait plaisir !

Si Charlotte Bonnet a décroché un nouveau titre de championne de France sur 200 m nage libre, elle a manqué le temps de préqualification pour deux petits centièmes. Forcément déçue, la Niçoise était malgré tout satisfaite de retrouver les bassins de compétition après dix mois d'interruption.

**MaliaMetella** @MaliaMetella 5 décembre  
Sortir de sa zone de confort afin de découvrir tes limites dans un autre univers. Vivre une aventure humaine et enrichissante. Durée : 1H20 - Eau : 8,3°C - Poids du radeau: 300 kg. Avec les copains on vit déjà une aventure fabuleuse en préparant ce défi Titicaca

En novembre 2021, la vice-championne olympique du 50 m nage libre Malia Metella prendra part au défi Titicaca aux côtés de Théo Curin et Matthieu Witvoet. Un challenge qu'elle prépare sous la houlette de Stéphane Lecat. Retrouvez son interview dans ce numéro (pages 38-39 & 40-41).

**Ugo Crousillat** @CrousillatUgo 10 décembre  
J-4 avant la Champions League

Invaincus depuis le début de la saison en championnat de France, les Marseillais ont disputé le premier tour de Ligue des champions à Ostia (Italie) du 14 au 17 décembre 2020. Une compétition particulièrement relevée au cours de laquelle ils ont affronté Pro Recco, Jug Adriatic Dubrovnik et le CC Ortigia.

**Benjamin Auffret** @b\_auffret 12 décembre  
Félicitations @MelanieHenique

Avec deux records de France au compteur (50 m papillon et 50 m nage libre), Mélanie Henique a marqué les championnats de France de Saint-Raphaël de son empreinte. Au point que ses performances ne sont pas passées inaperçues auprès des autres athlètes de la fédération. Benjamin Auffret, champion d'Europe de plongeon à 10 mètres, a d'ailleurs tenu à lui adresser ses félicitations.

**Joris Bouchaut** @JorisBouchaut 11 décembre  
2 médailles et des bonnes performances. On continue sur la lancée.

Vice-champion de France des 400 et 800 m nage libre, Joris Bouchaut a montré de bonnes dispositions lors des championnats de France de Saint-Raphaël (10-13 décembre). Après de longs mois d'incertitude, le Guadeloupéen était pleinement satisfait de renouer avec la compétition.



# « LORSQU'ON PARLE DE PHELPS, ON PENSE IMMÉDIATEMENT NATATION »

Omar Da Fonseca, 61 ans, est dans la vie comme à l'antenne lorsqu'il fait vivre un match de foot : naturel et prolixe en anecdotes, comme celles dont fourmillent sa récente autobiographie « Gracias a la vida » (Éditions Marabout). Interviewer le natif de Buenos Aires l'espace d'une mi-temps, c'est l'assurance de voyager dans des souvenirs qui n'ont rien de ceux d'un ancien combattant. Si l'ex-attaquant formé en partie au Velez Sarfield figure parmi les jeunes joueurs les plus prometteurs d'Argentine à la fin des années 70 (celles de l'éclosion de Diego Maradona), il reconnaît sans détour qu'il n'était sûrement « pas un joueur hyper doué, ce qui ne m'a pas empêché de m'ouvrir le chemin que je méritais ». Un chemin qui le mène donc à Tours en 1982 et fera de la France son pays d'adoption après des passages à Monaco, au PSG, à Toulouse et enfin au Paris Football Club, dernière étape de sa carrière sur les terrains en 1993. Depuis, il s'est tour à tour réinventé en manager, recruteur, agent de joueurs, puis consultant et commentateur. Un dernier poste pour causer dans le poste qui lui a fait crever l'écran sur les ondes de beIN SPORTS, où il commente depuis 2012 en 3F : « Fleuri, festif et fusionnel ».

**F**ace à nous, comme décor de cette interview, il y a le Parc des Princes. Est-ce que cela ravive des souvenirs ? Oui, mais pas forcément des souvenirs de matches parce que j'en ai finalement peu joués avec le PSG <sup>(1)</sup>. En revanche, je me souviendrai toujours du moment où Francis Borelli, le président en 1982, m'a contacté par téléphone. Là, j'ai eu une sorte d'instant d'extase. Pour un petit Argentin qui venait de la « pampa », pouvoir jouer à Paris, c'était quelque chose d'extraordinaire (sourire)... Après, non, je n'ai pas vraiment de mauvais souvenirs liés à mon passage au PSG, tout simplement parce que j'arrive à un âge, 61 ans, où je suis capable de me dire que tout ce que j'ai vécu dans ma carrière de footballeur professionnel m'a fait grandir. Si je n'avais pas connu des échecs, je n'aurais sûrement pas tenté certaines choses dans mon existence. J'aurais pris des chemins différents. Je ne regrette vraiment rien parce que si ma carrière footballistique a plutôt été couci-couça, je me retrouve aujourd'hui à transmettre ma passion à beaucoup de monde. Alors que, franchement, l'humanité n'a pas vraiment besoin de moi. J'aurai tout à fait pu rester un « naze » parmi d'autres dans mon quartier de Liniers à Buenos Aires.

« J'aurai tout à fait pu rester un « naze » parmi d'autres. »

Le PSG que vous avez connu l'espace d'une saison au milieu des années 80 devait être bien différent de celui d'aujourd'hui sous l'ère qatari. D'où cette question qui ressemble à une passe téléphonique : est-ce que le foot c'était mieux avant ?

Je ne verse pas dans ce genre de jugement. Pour moi, rien n'était mieux avant que ce soit dans le foot ou dans la vie. Le progrès, je l'espère va dans le sens de l'humanité. Une fois dit ça, ce que j'observe en tout cas, c'est que la manière dont se fait le foot aujourd'hui n'a plus rien à voir avec celle que j'ai connue. Si je prends l'exemple de Francis Borelli, le président du PSG au moment

