



PRODUIT OFFICIEL SOUS LICENCE



ÉDITION LIMITÉE

PLONGEZ DANS LE GRAND BAIN

MONNAIES DE COLLECTION PARIS 2024
DISPONIBLES SUR MONNAIEDEPARIS.FR

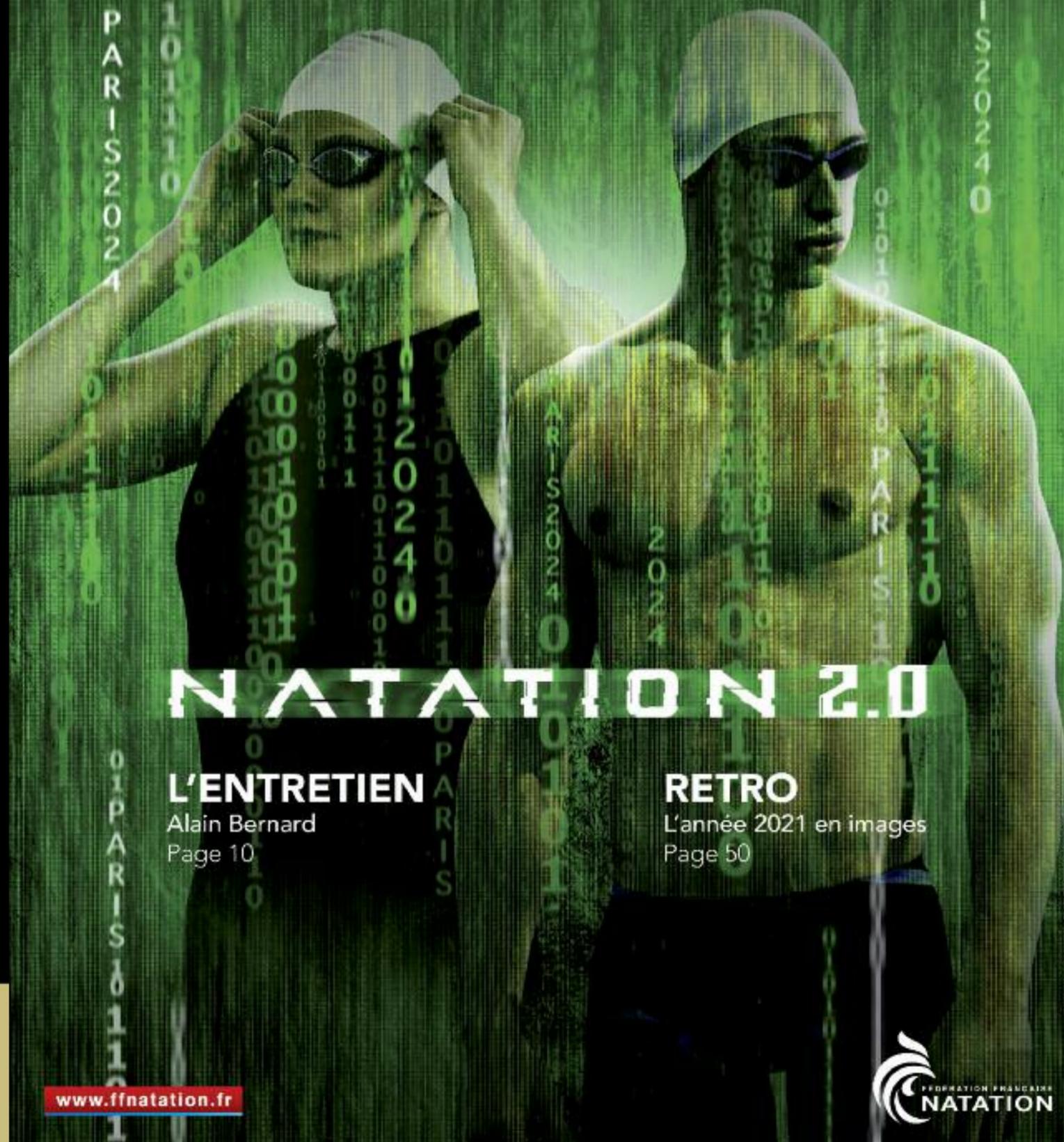


11 QUAI DE CONTI, PARIS 6 - MONNAIEDEPARIS.FR

La Monnaie de Paris - 17% - Succursale BOIS DE BILLIE - Siège : 11 quai de Conti - 75006 PARIS. Taille des produits et photos non contractuelles. Pièce de 50 EURO - or 999,99 millièmes - Ø 22 mm - 2,75 g - 1.000 exemplaires. Pièce de 10 EURO - argent 999,99 millièmes - Ø 27 mm - 2,2 g - 7.500 exemplaires. Pièce de 1 EURO - cuivre - Ø 23 mm - 1,75 g - 1.000.000 exemplaires.

NATATION

MAGAZINE



NATATION 2.0

L'ENTRETIEN

Alain Bernard
Page 10

RETRO

L'année 2021 en images
Page 50

www.ffnatation.fr



Numéro 209 - Janvier-Février 2022 - 5 euros

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!

LE CENTRE NAUTIQUE DE MONTCEAU-LES-MINES A ACCUEILLI LE PREMIER WEEK-END DE DÉCEMBRE LES CHAMPIONNATS DE FRANCE HIVER DE NATATION ARTISTIQUE JEUNES ET JUNIORS.



NATATION
MAGAZINE

NATATION MAGAZINE N°209
JANVIER-FÉVRIER 2022

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 Sezionale

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

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

Ont collaboré à ce numéro
Jean-Pierre Chafes,
Antoine Grynbaum,
Christiane Guérin,
Issam Lachehab,
Thomas Symonds,
Laurent Thuillier

Abonnement
+ 33 (0)1 41 83 87 70
104, Rue Martre, CS 70052
92583 Clichy Cedex

Photographies
Agence KMSP

Couverture
Olivier Dupin/Illustrasport

Maquette et réalisation
Teebird Communication

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

Régie publicitaire
Violette Scharz
(violette.scharz@ffnatation.fr)
Tél. : + 33 (0)1 70 48 45 46
Horizons Natation,
104, Rue Martre,
CS 70052 - 92583 Clichy Cedex

Vente au numéro 5 euros

2021 s'en va, place à 2022 !

L'année 2021 arrive à son terme et il faut vite se tourner vers 2022. Il est vrai qu'avec une situation sanitaire toujours compliquée nous devons mettre en place et adaptée régulièrement des dispositifs contraignants pour nos clubs et leurs pratiquants. Je vous remercie d'être toujours aussi réactifs afin que la vie associative et sportive se poursuive. A l'heure où j'écris cet édito, nous sommes réunis à Montpellier pour les championnats de France de natation course (9-12 décembre). Les équipes de France se rendront à Abu Dhabi avant les fêtes de fin d'année et j'aurai le plaisir de les accompagner. A cette occasion, trois des cinq disciplines olympiques seront présentes pour représenter notre pays. Les jeunes générations achèvent, elles aussi, l'année en compétition que ce soit la natation artistique qui s'est retrouvée à Montceau-les-Mines, la natation course à Rennes et Massy et les jeunes plongeurs aux Mondiaux de Kiev (Ukraine). Je voudrais, à ce titre, féliciter ces derniers pour leurs belles prestations et la médaille d'or de Jules Bouyer au tremplin de 1 mètre. Je le dis régulièrement, mais il est bon de rappeler que nos jeunes sont l'avenir de notre sport et que leur motivation est encourageante pour les futurs rendez-vous. La fin d'année est souvent synonyme d'Assemblée générale pour les dirigeants et j'ai plaisir à voir que

les activités ont repris et que les projets fleurissent. Nous sommes à la fin de la première année de mon second mandat et je sais pouvoir compter sur vous tous pour poursuivre nos objectifs. La réorganisation des services fédéraux est terminée. Chacun est au travail dans le but de développer et diversifier nos pratiques. Nos partenaires sont toujours à nos côtés et les pratiquants toujours plus nombreux. Le championnat de France en eau glacée revient et attire de plus en plus d'adeptes. La Natation Santé est plus que jamais présente pour aider à l'équilibre des licenciés. Elle est un relais important en cette période d'épidémie où chacun a besoin d'exercices encadrés. Le plan « Aisance aquatique » continue sur tout le territoire à chaque vacances scolaires, soucieux de sa mission de service public auprès des enfants et de la prévention des noyades. La saison est bien lancée et nous allons poursuivre nos efforts pour que chacun trouve sa place dans notre grande famille. Je vous souhaite de belles fêtes de fin d'année dans le respect des règles sanitaires pour vous retrouver début 2022 avec encore plus de projets. Merci aux Ligues, départements et clubs pour leur engagement associatif et continuons ensemble à faire rayonner notre sport. ★

[GILLES SÉZIONALE]



10
Alain Bernard : « J'ai aujourd'hui un besoin fou d'extérioriser »



22
La natation hivernale lorgne vers les sommets



24
Natation 2.0



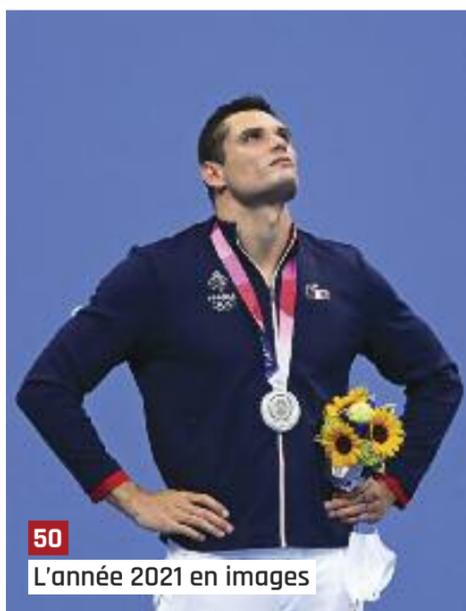
34
Mondiaux Abu Dhabi en petit bassin



40
Les héros du Titicaca



44
D'une génération à l'autre : le talent en héritage



50
L'année 2021 en images



56
Auray Natation, le petit club qui monte



62
Maxine Eouzan : « Paris 2024 : j'y serai ! »

S O M M A I R E

6 ARRÊT SUR IMAGE
Euro 25 m Kazan : deux médailles et des promesses

8 ARRÊT SUR IMAGE
Championnats de France hiver de natation artistique jeunes et juniors

10 L'ENTRETIEN
Alain Bernard : « J'ai aujourd'hui un besoin fou d'extérioriser »

20 EN BREF

22 AGENDA
La natation hivernale lorgne vers les sommets

24 EN COUVERTURE
Natation 2.0

26 EN COUVERTURE
Robin Pla : « Profiter de Paris 2024 pour aller plus vite »

28 EN COUVERTURE
Une coulée pour bien démarrer

29 EN COUVERTURE
Mathias Samson : « La nage attachée : un outil très prédictif »

30 EN COUVERTURE
Cryothérapie et sommeil au centre de la performance

32 EN COUVERTURE
La vidéo au service de l'entraînement

34 ACTU - ABU DHABI
Championnats du monde en petit bassin

38 ACTU - ABU DHABI
Sacha Velly en invité surprise

40 ACTU
Les héros du Titicaca

44 HORS LIGNES
D'une génération à l'autre : le talent en héritage

50 RÉTROSPECTIVE
L'année 2021 en images

56 MON CLUB
Auray Natation, le petit club qui monte

58 SHOPPING

60 À LIRE & RADIO RÉDAC

62 RENCONTRE
Maxine Eouzan : « Paris 2024 : j'y serai ! »

CE QU'IL FAUT RETENIR

Les deux médailles décrochées par la jeune dossiste de l'équipe France Analia Pigrée (20 ans) aux championnats d'Europe de Kazan en petit bassin (2-7 novembre 2021) ★ En Russie, la nageuse de Philippe Schweitzer à Font-Romeu s'est adjugée l'argent du 50 m dos et le bronze du 100 m dos ★ Le Centre Nautique de Montceau-les-Mines a accueilli le premier week-end de décembre les championnats de France hiver de natation artistique jeunes et juniors ★ L'occasion pour la jeune garde tricolore de s'étalonner face à ce qui se fait de mieux sur la scène nationale ★ La publication de la biographie d'Alain Bernard en novembre 2021 : *Mon destin olympique* (Talent Editions) ★ Un ouvrage rédigé avec notre collaborateur Antoine Grynbaum dans lequel le champion olympique 2008 du 100 m nage libre revient sur sa vie, sa carrière et la notoriété qui a accompagné son titre olympique ★ Le retour du sélectionneur Florian Bruzzo aux commandes de l'équipe de France masculine de water-polo (septembre 2021) ★ En 2016, le technicien francilien avait contribué à qualifier les Bleus aux Jeux de Rio après vingt-quatre ans d'absence ★ Le titre mondial de Jules Bouyer (19 ans) au tremplin à 1 mètre des championnats du monde juniors de plongeon organisés à Kiev (Ukraine) début décembre ★ Après une annulation l'an passé pour cause de pandémie mondiale, les championnats de France de natation hivernale se tiendront, cette année, à Samoëns du 28 au 30 janvier 2022 ★ Le dossier « En couverture » que nous consacrons dans ce numéro aux avancées technologiques impulsées par le service optimisation de la performance de la Fédération Française de Natation ★ L'organisation des championnats de France de Montpellier (9 au 12 décembre) qui a permis à l'élite de la natation de renouer avec la compétition en grand bassin cinq mois après les Jeux olympiques de Tokyo ★ Dans la foulée, l'équipe de France s'est envolée à Abu Dhabi (Émirats Arabes Unis) pour disputer les championnats du monde en petit bassin (16-21 décembre) ★ De la fin d'année 2021, on retiendra également l'exploit réalisé par Théo Curin, Malia Metella et Matthieu Witvoet dans les eaux glaciales (10°C) du lac Titicaca ★ En l'espace de dix jours, les trois éco aventuriers auront parcouru près de 110 km en autonomie à plus de 3 800 m d'altitude dans des conditions climatiques dantesques ★ Une première traversée à la nage historique du plus haut lac du monde en eau douce dans sa longueur ★



EURO 25 M KAZAN : DEUX MÉDAILLES ET DES PROMESSES

Composée de « seulement » onze nageurs, l'équipe de France engagée aux championnats d'Europe en petit bassin de Kazan (2-7 novembre) a pris la treizième place du classement des nations grâce à deux médailles d'Analia Pigrée. Pour sa première sélection chez les « grands », la jeune dossiste de 20 ans a confirmé le potentiel entraperçu lors des derniers championnats de France à Chartres (15-20 juin 2021), où elle avait battu le record de France du 50 m dos. En Russie, la Guyanaise a réalisé le meilleur temps des séries et des demi-finales de la spécialité avant de prendre la deuxième place en finale. À la clé, un nouveau record personnel (26''05) à cinq petits centièmes du record de France. « *On passera sous les 26'' aux championnats du monde en décembre* », a-t-elle d'ores et déjà promis. Qualifiée en finale du 100 m dos avec le septième chrono (57''64, nouveau record personnel), celle qui s'entraîne à Font-Romeu sous la houlette de Philippe Schweitzer s'est donc élancée ligne d'eau n°1 (cf. photo) avant de toucher le mur en troisième position et de rafraîchir la référence nationale (56''40) qui appartenait depuis 2008 à une certaine Laure Manaudou. « *Battre le record de France de Laure, c'est quelque chose d'incroyable* », livrait-elle à l'issue de sa performance. « *Vraiment, c'est dingue ce que je suis en train de vivre.* » Dingue certes, mais certainement amené à se répéter lors des prochaines échéances. Bien qu'absent des podiums, le reste de la délégation tricolore n'a pas à rougir de ses performances sur la scène continentale. En Russie, de nombreux records personnels ont ainsi été améliorés : Émilien Mattenet sur 100, 200 et 400 m 4 nages (55''55, 1'58''32 et 4'09''68), Antoine Viquerat sur 50 et 100 m brasse (26''66 et 57''53), Thomas Piron sur 50 m papillon (23''03), Antoine Herlem sur 50, 100 et 200 m dos (24''61, 53''06 et 1'52''85) et même des expérimentés Jordan Pothain sur 100 m nage libre (47''69) et Damien Joly sur 800 m nage libre (7'39''97).

[J. C. (AVEC A. C.)]

CHAMPIONNATS DE FRANCE HIVER DE NATATION ARTISTIQUE JEUNES ET JUNIORS

Le Centre Nautique de Montceau-les-Mines a accueilli le premier week-end de décembre les championnats de France hiver de natation artistique jeunes et juniors. Une première pour le Montceau Olympic Natation et son président Philippe Charles : « *Ce furent beaucoup d'adaptations, des contraintes nouvelles par rapport à la natation, mais la compétition s'est parfaitement déroulée. Nous serions heureux d'en organiser plus souvent* ». Chez les jeunes, les épreuves du solo libre et technique ont été remportées par Laelys Alavez (Grand Paris Sud Corbeil-Essonnes). « *Pour la première compétition de la saison, le niveau est déjà très relevé* », se félicite Sylvie Neuville, en charge du développement de la discipline à la FFN. « *Cela confirme les résultats des Euro Jeune et de la COMEN 2021 avec la médaille d'argent européenne de Laelys (Alavez) et le titre européen du duo mixte composé de Lucas Vallicioni et de Eva Lafontan* ». En équipe, les juniors du Pays d'Aix Natation se sont imposées (80,79 points) devant les naïades du club de Léo Lagrange de Nantes (77,69 points) et le Ballet Nautique de Strasbourg (77,66 points). On retiendra que chez les entraîneurs, quatre visages familiers ont fait leur apparition : Solène Lusseau, Marie Annequin, Margaux Chrétien et Morgane Beteille, anciennes coéquipières en équipe de France qui coachent respectivement les Aquanautes de la Réunion, les duos juniors à l'INSEP, le club de Léo Lagrange de Nantes et l'équipe junior de Strasbourg. « *C'est très agréable d'être dans une structure où le premier objectif est l'épanouissement des athlètes. Bien sûr, on donne le meilleur de nous-mêmes, mais nous savions que sur ces championnats d'hiver nous ne pourrions pas lutter avec les premières équipes* », livre Solène Lusseau qui retrouvera la Métropole en février après une expérience de six mois à la Réunion. Pour certaines athlètes, en revanche, l'enjeu était de taille car les vingt-sept premières jeunes et vingt-deux premières juniors pouvaient prétendre aux sélections nationales. Au final et après un passage stressant devant les juges, ce sont seize jeunes et douze juniors qui ont décroché leur ticket pour participer au stage équipe de France de Douai (décembre 2021).

| A MONTCEAU-LES-MINES, THOMAS SYMONDS |



LAELYS ALAVEZ (GRAND PARIS SUD CORBEIL-ESSONNES).

(THOMAS SYMONDS)

A photograph of Alain Bernard, a French swimmer, floating on his back in a swimming pool. He is looking upwards and to the right. The water is clear blue, and a lane line is visible in the background.

« J'ai aujourd'hui un besoin fou d'extérioriser »

Seul et unique champion olympique français de l'histoire sur 100 m nage libre (Pékin 2008), Alain Bernard, 38 ans, a pris le temps de faire le bilan des Jeux olympiques de Tokyo et de se projeter sur ceux que la Ville-Lumière accueillera en 2024. Le décompte a commencé et l'ancien sprinteur vedette de l'équipe de France a accepté de nous détailler la manière de bien aborder ces Jeux domestiques. Avec réalisme et sur la base de sa riche et fructueuse expérience aquatique, il s'est livré sans concession et sans langue de bois, comme à son habitude, nous gratifiant au passage de quelques exclusivités appétissantes.

L'équipe de France de natation n'a récolté qu'une seule médaille aux Jeux de Tokyo (l'argent de Florent Manaudou sur 50 m nage libre, ndlr). A tête reposée, quel bilan dressez-vous du rendez-vous nippon ?

Sans langue de bois, je dirais que c'est le vrai reflet de notre natation au niveau mondial. Partant de ce constat, il est primordial pour tout le monde de se poser les bonnes questions.

Qu'entendez-vous par « tout le monde » ?

J'entends les acteurs du sport au plus haut sommet de l'Etat jusqu'aux clubs et associations locales.

Vous faites référence au président de la République et sa déclaration fixant comme objectif de faire partie du top 5 en termes de médailles à Paris dans trois ans ?

Il serait intéressant de comparer. Les pays qui sont devant nous, quels moyens allouent-ils au sport ? Pour la Chine, la Russie, ce n'est évidemment pas simple de récupérer des données. Dans la lutte contre le Covid et le nombre de malades, nous sommes l'un des seuls pays à rendre public des chiffres fiables. Dans le sport, c'est pareil, il y a de l'opacité, mais une chose est certaine : on ne joue pas dans le même monde, malgré tous les beaux discours sur l'égalité, les valeurs du sport... Face à des pays comme ça, cela reste frustrant, mais cela ne doit pas non plus être une excuse.

Emmanuel Macron a annoncé un objectif de 70 à 90 médailles lors des Jeux de Paris 2024, est-ce viable ?

Ce n'est pas en adéquation avec les moyens alloués au sport français. A travers mes propos, je veux valoriser l'engagement des bénévoles, des athlètes, des entraîneurs, la difficulté de monter un double projet (sportif et professionnel). Pour atteindre ce total de médailles, trois ans, c'est beaucoup trop court. Il faut au moins deux olympiades pour construire une natation forte et il est utopique de penser qu'en l'espace de trois ans....

Les performances des Bleus vous ont-elles déçu à Tokyo ?

Les premiers déçus, ce sont les nageurs ! On s'attendait à mieux, mais quand on regarde nos moyens, on ne pouvait pas envisager beaucoup plus. On a tendance à banaliser l'époque dorée de la natation tricolore (2004-2016) et on a tort. Dans cette séquence, nous avons réussi à enregistrer des résultats extraordinaires, mais sans ancrer un modèle de réussite sur l'excellence et le très haut niveau, sans vraiment flécher les moyens matériels. N'est-ce qu'une question d'argent ? Oui, en partie et une question d'organisation de la formation, des équipements sportifs également.

Une médaille donc, celle de Florent Manaudou, sa troisième en trois olympiades sur 50 m nage libre (or à Londres, argent à Rio et Tokyo, ndlr).

« Florent (Manaudou) fait incontestablement partie des quatre-cinq meilleurs nageurs de l'histoire de la natation française. »



Où peut-on le situer dans la caste des grands nageurs français ? A votre niveau ?

Il fait incontestablement partie des quatre-cinq meilleurs nageurs de l'histoire de la natation française, sans oublier sa médaille d'argent sur le relais 4x100 m nage libre à Rio... Il a une maturité qui s'est affirmée très tôt, celle d'un jeune homme hyper discret au grand frère qu'il est devenu. D'après les retours que j'ai du staff tricolore, l'encadrement vante son comportement exemplaire, son écoute notamment auprès des plus jeunes. Il fait du bien à tout le

monde et malgré les résultats décevants l'ambiance est restée relativement saine. C'est le côté positif : il n'y a pas eu de clashes comme à Rio 2016.

Avez-vous compris qu'il ait mis à un moment sa carrière entre parenthèse pour se mettre au hand ?

Oui, totalement ! Après son 50 m de Rio, je l'avais croisé et il me disait : « Alain, je fais trop de choses à côté. Je suis fatigué, épuisé ». La période allant des JO de Londres à Rio l'avait éreinté. Sa médaille

d'argent au Brésil, il a été la chercher avec brio, mais à quel prix. Sa médaille a beaucoup plus de valeur qu'elle n'en a réellement à cause des sollicitations médiatiques, le fait d'être attendu, d'avoir toujours plus de pression sur les meetings et dans les grands rendez-vous. Le handball lui a permis de ressentir ce sentiment d'inachevé à propos de sa carrière de nageur. S'il n'avait pas arrêté, il aurait peut-être explosé en vol. Après, à Tokyo, il ne pouvait pas savoir qu'il tomberait sur un extraterrestre (l'Américain Caeleb Dressel, cinq titres olympiques aux Jeux ➤



(ANDREA STACCIOLI/DEEPBLUEMEDIA/INSIDEFOTO)

FLORIAN BRUZZO : « QUAND ÇA REPOND MOINS, IL IMPORTE DE SE REMETTRE EN QUESTION »

APRÈS CINQ ANNÉES À LA TÊTE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE FÉMININE DE WATER-POLO, FLORIAN BRUZZO A RETROUVÉ LA SÉLECTION MASCULINE QU'IL AVAIT SUPERVISÉ DE 2012 À 2016 AVEC, À LA CLÉ, UNE QUALIFICATION HISTORIQUE AUX JEUX DE RIO.

Qu'est-ce qui a motivé ce changement ?

Après cinq ans à la tête de l'équipe de France féminine, j'ai fini par ressentir une certaine lassitude. J'aime mon métier et le water-polo demeure une passion indéfectible, mais l'élite internationale demande une implication totale, tant sur le plan sportif qu'en termes de développement de la discipline. Or, quand ça répond moins, il importe de se remettre en question.

Dans quel état d'esprit avez-vous retrouvé l'équipe de France masculine ?

Je ne l'ai pas « retrouvé » car le groupe a totalement changé. Il y a encore des visages connus, mais en l'espace de six ans, le collectif a beaucoup évolué. Certains joueurs ont arrêté, d'autres ont changé de club, il y en a même qui ont remporté un titre européen. Il ne s'agit donc pas d'un « retour », mais bien d'une nouvelle expérience, qui plus est dans un environnement radicalement différent.

Qu'entendez-vous par-là ?

Il y a six ans, le water-polo masculin était en voie de professionnalisation. Aujourd'hui, il est nettement mieux structuré. Par conséquent, je prends les rênes de l'équipe avec l'envie de découvrir des joueurs, un groupe, une énergie et une ambition forte dont ils n'ont pas hésité à me faire part lors des entretiens individuels que j'ai menés depuis ma prise de fonction.

Trois ans nous séparent des Jeux de Paris. Considérez-vous que ce délai est suffisant pour performer à Paris ?

Le délai est court, mais je pense que l'environnement n'a plus à rien à voir avec ce qu'il était. Les clubs et la fédération soutiennent l'équipe de France. Les joueurs s'inscrivent dans une démarche de haut niveau et nos leaders assument leurs responsabilités. J'ai donc le sentiment que tout le monde avance dans la même direction.

[RECUEILLI PAR A. C.]

L'OPEN DE FRANCE DE NATATION ARTISTIQUE DE RETOUR

Du 1^{er} au 3 avril 2022, la piscine Georges Vallerey (Paris) accueillera l'Open de France de natation artistique. En mars 2020, cette compétition avait été la dernière à pouvoir se tenir avant le premier confinement consécutif à la crise sanitaire. Et si en 2021 l'Open de France n'a pas eu lieu, cet événement verra de nouveau le jour en 2022. Une compétition qui sera l'une des deux étapes support des FINA World Séries qui se tiendront en Europe en 2022. Près de 250 nageuses sont donc attendues dans la capitale française et parmi elles, les meilleures athlètes de la planète qui auront à cœur de performer à Paris. Une excellente répétition à moins de six semaines des championnats du monde de Fukuoka (13-29 mai 2022) et, bien évidemment, des Jeux de 2024. Pour assister à ce rendez-vous sportif et esthétique, la billetterie ouvrira en janvier 2022. Et pour celles et ceux qui n'auront pas la chance de prendre place dans les tribunes de ce bassin historique, la compétition sera diffusée en intégralité sur l'application Sportall.



JULES BOUYER CHAMPION DU MONDE JUNIOR

Début décembre, la ville de Kiev (Ukraine) a accueilli les championnats du monde juniors de plongeon. Une compétition à laquelle trois Français ont participé. Si Naïs Gillet a atteint deux finales (1 et 3 mètres), Cyprien Mennecier n'a pu rejoindre la finale du 1 mètre. Un concours brillamment remporté par son compatriote Jules Bouyer. Déjà médaillé aux championnats d'Europe juniors à Kazan (Russie) en 2019, le jeune plongeur tricolore (19 ans) a dominé le concours en prenant la tête lors des qualifications et en confirmant ce statut en finale. Avec plus de vingt points d'avance sur son premier poursuivant, Jules Bouyer a confirmé son immense potentiel alors que le plongeur tricolore se cherche une relève après les retraites de Laura Marino, Matthieu Rosset et Benjamin Auffret. À trois ans des Jeux olympiques de Paris, ce titre mondial junior est un signal fort envoyé à la concurrence. [J. C.]

ERRATUM

Une erreur s'est glissée dans le numéro 208 de Natation Magazine (Génération 2024, novembre-décembre 2021). Dans la rubrique « Hors Lignes », page 55, la légende accompagnant la photo de Coralie Balmy est erronée. Si cette dernière anime bien une association de protection de l'environnement, il ne s'agit plus de « Be Green Océan ». En effet, celle-ci a été dissoute depuis deux ans. L'association de l'ancienne spécialiste du 400 m nage libre au sein de laquelle elle initie les jeunes enfants à l'aisance aquatique et à la sensibilisation de la préservation du milieu marin s'appelle désormais « COCO AN DLO » (www.cocoandlo.fr).

NOUVEAU METALLIC PALACE COLLECTION

HOLIDAY 2021
GIFT ENDLESSLY



Le plaisir d'offrir



(FFN/VINCENT PLASSARD)



La natation hivernale lorgne vers les sommets

Après une première édition organisée à Vichy en février 2019, une seconde à Samoëns (Haute-Savoie) en février 2020 et une troisième annulée l'hiver dernier pour cause de pandémie mondiale, le lac aux Dames hébergera à nouveau le championnat de France de nage hivernale du vendredi 28 au dimanche 30 janvier 2022.

Il y a ceux qui le disent et ceux qui le font. Ceux qui regardent, subjugués, des « givrés » nager dans une eau inférieure à 5°C et ceux qui repoussent leurs limites en piquant une tête là où pas grand monde ne se risquerait à la mettre. Il faut dire que la natation hivernale a de quoi refroidir les plus courageux ou les plus dingues, chacun est libre de juger, mais il n'en demeure pas moins vrai que la discipline fait de plus en plus d'émules et qu'à l'instar de l'EDF Aqua Challenge, du Water-Polo Summer Tour ou de la SwimXperience, la Fédération Française de Natation s'efforce depuis quelques années d'investir le champ des sports outdoors. Preuve en est avec la signature récente d'une convention d'affiliation et de partenariat avec l'International Ice Swimming Association (IISA) et l'International Ice Swimming Association France (IISA France). Un rapprochement qui

doit permettre de renforcer les règles d'encadrement et de sécurité avec comme objectif à moyen terme une possible intégration aux Jeux olympiques d'Hiver. Oui, vous avez bien lu : aux Jeux d'hiver !

« N'allons pas trop vite », tempore Stéphane Lecat. « Si nager dans un lac aux pieds des montagnes est fantastique pour l'image de la nage hivernale, la discipline n'est pas accessible à tout le monde. 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. Il s'agit d'abord et avant tout d'un challenge. » Le mot est lâché et il n'a rien de galvaudé. « Pour la majorité des nageurs engagés sur des championnats de France de natation hivernale, il n'y a aucun enjeu sportif. C'est avant tout un défi », approfondit le directeur de l'eau libre à la FFN. « En revanche, pour quelques-uns qui ont l'habitude de prendre part à des échéances de ce genre, il y a une dimension sportive. 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. »

« Il s'agit clairement d'une discipline extrême », abonde Jacques Tuset, référent technique de la seconde édition des championnats de France de nage hivernale organisée à Samoëns en février 2020. « A ce titre, il y a des règles à respecter. La première d'entre elle, c'est de ne jamais s'entraîner seul, mais c'est le cas pour tous les sports en milieu naturel. Il faut aussi que les nageurs qui viennent relever un défi en eau froide puissent s'exprimer en sécurité et qu'ils repartent en se disant qu'ils se sont régalez et qu'ils reviendront l'année prochaine après en avoir parlé autour d'eux. » ★

[A. C.]

« Un sport qui impose une vraie préparation et qui comporte des risques. »



LA VICTOIRE CONTRE LE CANCER SE JOUE SUR TOUS LES TERRAINS

Christine Arron, Détentrice du record d'Europe du 100 m Championne du monde du relais 4 x 100 m



Votre pharmacien et votre équipe soignante vous accompagnent chaque jour pendant et après vos traitements contre le cancer !

Découvrez des conseils, des témoignages et des reportages pour pratiquer une activité physique et améliorer votre qualité de vie pendant et après votre traitement avec « Mieux dans mes baskets contre le cancer »*.

*Disponible gratuitement jusqu'à épuisement des stocks dans les pharmacies et auprès des équipes soignantes participant à l'opération.

Contre le cancer #onfaitequipe



Pour découvrir le livre, scannez le QR code

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.



BIOGARAN

NATATION 2.0

Longtemps à la traîne en matière de nouvelles technologies, la natation française est en passe de combler son retard. A l'initiative du service optimisation de la performance de la Fédération Française de Natation, la deuxième « Rencontre Sport Science & Aquatics Data » a ainsi été organisée à l'Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance, début octobre. Un colloque qui a notamment permis au nouveau Directeur des équipes de France, le Néerlandais Jacco Verhaeren, connu pour son goût pour les expertises techniques, de présenter son projet et sa vision aux entraîneurs nationaux, nageurs et scientifiques présents. Une opportunité rare de mélanger les acteurs de la discipline et d'impulser une dynamique innovante dans la perspective des Jeux de Paris de 2024. A cette occasion, nous avons rencontré Robin Pla, référent scientifique auprès de la FFN, David Simbana, membre du service optimisation de la performance à la FFN, Laurent Bosquet, professeur en charge de la coordination du projet D-Day, Ludovic Seifert, enseignant chercheur spécialisé dans le contrôle et l'apprentissage du mouvement, Mathias Samson, enseignant chercheur en biomécanique spécialisé dans les mécanismes propulsifs chez les nageurs, Mathilde Poignard, chercheuse et post-doctorante à l'INSEP dans le cadre du projet D-Day, Alexis Ruffaut, chercheur en psychologie du sport à l'INSEP, Charlie Prétot, doctorant à l'école des Ponts impliqué dans le projet Neptune sur le travail de la coulée, Florane Pasquier et Coralie Arc, post-doctorantes impliquées dans le projet D-Day, et Romain Vuillemot, enseignant chercheur à l'école Centrale de Lyon en charge du tracking vidéo au sein du projet Neptune.

|ADRIEN CADOT|



« Profiter de Paris 2024 pour aller plus vite »

Référent scientifique auprès de la Fédération Française de Natation, Robin Pla est un intermédiaire entre les scientifiques qui œuvrent pour développer de nouveaux outils de mesure de la performance et les entraîneurs et leurs nageurs. S'il est bien conscient que la natation tricolore n'a pas toujours été à la pointe dans ce domaine, il sent un engouement nouveau pour ces nouvelles technologies et la volonté de s'appuyer dessus en vue des Jeux de Paris. Une volonté renforcée par l'arrivée du Néerlandais Jacco Verhaeren à la tête des équipes de France qui s'est toujours entouré d'experts lorsqu'il était entraîneur.

Dans quelle mesure la fédération œuvre-t-elle pour proposer aux nageurs et à leurs entraîneurs des outils susceptibles d'améliorer leurs performances ?

Cela fait un certain temps que nous travaillons sur différents projets. L'horizon de Paris 2024 nous permet de libérer des fonds et de développer des partenariats avec des universités et des grandes écoles afin de mettre en place différents outils. Le service d'optimisation de la performance à la FFN se réinvente depuis plusieurs années en tachant de sortir un peu de l'aspect « recherche » pour parler davantage d'accompagnement scientifique et d'aide à la performance.

De quelle manière fonctionne ce service et comment parvenez-vous à concevoir de nouveaux outils ?

L'idée est de faire de la veille sur les nouveaux matériels technologiques qui émergent en France comme à l'étranger. Ce n'est pas toujours simple parce que tout va très vite dans ce domaine, mais nous sommes vigilants. Désormais, les informations remontent par différents canaux parce que nos

collaborateurs ont saisi que ce champ d'investigation est au centre de nos préoccupations. Bien souvent, nous achetons le matériel pour le tester avant de valider ou non son utilisation.

On sent une véritable volonté des scientifiques travaillant sur les différents projets de s'impliquer sur le terrain auprès des entraîneurs et des athlètes.

C'est non seulement une réalité, mais également une part importante de mon travail. J'essaie d'être l'interface entre les scientifiques et les nageurs et leurs entraîneurs. Dans les différents projets, nous avons souvent des scientifiques qui sont eux-mêmes nageurs ou en tout cas sportifs. Ils sont passionnés et connaissent le haut niveau. Malgré tout, il est parfois nécessaire de recentrer les scientifiques sur la recherche, la performance, l'intérêt que cela peut avoir pour les entraîneurs. Ils croient souvent en ce qu'ils font, mais il convient ensuite de repositionner leurs idées dans le système d'entraînement global.

On a souvent distingué deux écoles : les entraîneurs férus de nouvelles technologies et ceux qui ne jurent que par le chrono et l'instinct. Considérez-vous que ces différences sont irréconciliables ?

C'est de moins en moins figé même s'il y a toujours des irréductibles qui ne veulent pas entendre parler d'outil technologique. Sans vouloir faire d'âgeisme, un renouvellement générationnel s'opère actuellement chez les entraîneurs. Aujourd'hui, nombre d'entre eux ont été formés aux nouvelles technologies. Le fait d'être sur le terrain, au plus proche des acteurs de la natation permet également d'échanger plus facilement et de vulgariser notre approche scientifique. En revanche, l'environnement aquatique ne permet pas de tirer la quintessence de la technologie, contrairement au vélo ou à la course à pied, par exemple.



OLIVIER NICOLAS, MANAGER DE L'ÉQUIPE DE FRANCE, JACCO VERHAEREN, DIRECTEUR DES ÉQUIPES DE FRANCE, CELINE LEVRIER, ANALYSTE VIDÉO, ET DENIS AUGUIN, EN CHARGE DE LA RELEVÉ, ÉCHANGENT LORS DES CHAMPIONNATS D'EUROPE DE KAZAN EN PETIT BASSIN (NOVEMBRE 2021).

Pour quelle raison ?

Tout simplement parce qu'il importe que les outils soient étanches. De fait, cela constituera toujours un frein. On peut donc comprendre les réticences de certains entraîneurs à ce niveau-là.

Dans le cadre d'un appel à projet, les dispositifs Neptune et D-Day ont reçu des subventions dans la perspective des Jeux de Paris en 2024. Pouvez-vous nous les présenter ?

Ce sont deux projets complémentaires. Neptune est centré sur la technique. Il permet de décrypter l'ensemble des paramètres de course, du départ à la coulée et à la nage cycle en associant des paramètres physiologiques. D-Day est davantage centré sur l'affûtage et la récupération pour maximiser l'état de forme. Cela prend tout son sens à trois ans des JO de Paris puisque nous pourrions plus facilement maîtriser ces paramètres en évoluant à domicile.

On a souvent entendu dire que la natation française avait un certain retard dans l'utilisation

de ces nouvelles technologies par rapport à des pays comme l'Australie ou les États-Unis, par exemple. Ce retard est-il en train de se combler ?

Dans le monde du sport, la France dispose de grands chercheurs. Le transfert vers le haut niveau n'est pas toujours bien réalisé. À ma connaissance, les sports professionnels comme le football ou le rugby sont à la pointe, mais effectivement en natation, nous étions un peu en retard par rapport à d'autres nations. L'idée est de rattraper ce retard et de profiter de Paris 2024 pour aller plus vite.

La nomination du Néerlandais Jacco Verhaeren à la tête des équipes de France peut-elle permettre d'accélérer les choses ?

J'ai échangé avec lui à ce sujet et force est de constater qu'il aime s'entourer d'experts. Sa nomination va sans doute enclencher une nouvelle dynamique et pousser le curseur sur les nouvelles technologies, mais il ne faut pas oublier que son credo consiste aussi à dire que c'est aux entraîneurs d'identifier leurs besoins et de les signifier. ★

« Paris 2024 permet de libérer des fonds et de développer des partenariats avec des universités et des grandes écoles. »

[RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN]

Les Bleus font leur (r)évolution culturelle

Si de France les résultats enregistrés par les nageurs tricolores aux championnats du monde d'Abu Dhabi en petit bassin (16-21 décembre) peuvent paraître « timides », de près la réalité est tout autre. Six jours durant, le collectif tricolore – engagé dans la splendide Etihad Arena plantée au milieu d'un vaste complexe hôtelier jouxtant le circuit de Formule 1 sur lequel s'est joué le titre mondial des pilotes entre Lewis Hamilton et Max Verstappen – a révélé les premiers indices du nouvel état d'esprit qui doit l'animer jusqu'aux Jeux de Paris en 2024.



BÉRYL GASTALDELLO, VICE-CHAMPIONNE DU MONDE DU 100 M 4 NAGES EN PETIT BASSIN À ABU DHABI.

Il y a les chiffres, les références chronométriques, la médaille d'argent de Beryl Gastaldello sur 100 m 4 nages (sa première en individuel sur la scène internationale), la quatrième place et le record de France de la jeune Analia Pigrée en finale du 50 m dos (25''96 contre 26''00 à l'ancienne marque détenue par Beryl Gastaldello), les finales de Maxime Grousset sur 50 et 100 m nage libre (cinq mois après sa quatrième place sur l'épreuve reine des Jeux de Tokyo), celle de la « marathonnienne » Charlotte Bonnet sur 200 m nage libre, celle de Marie Wattel sur 100 m nage libre, celle aussi de Damien Joly sur 1 500 m nage libre et celle enfin de Yohann Ndoye Brouard et Antoine Herlem sur 200 m dos. Et puis il y a le reste, tout le reste, l'invisible, l'impalpable : les coulisses d'une équipe de France en pleine gestation. De quoi accouchera-t-elle ? Nous ne le savons pas encore. Mais ce qu'il y a de

certain, c'est qu'à l'initiative du Directeur technique national Julien Issoulié et de son Directeur des équipes de France, le Néerlandais Jacco Verhaeren (intrônisé en septembre 2021), le collectif national est en passe de connaître une profonde transformation de ses habitudes et de son mode de fonctionnement. En collaboration avec Denis Auguin (en charge de la relève) et Stéphane Lecat (responsable de l'eau libre) et avec le soutien de techniciens aussi expérimentés que respectés tels que Philippe Lucas (Martigues) et Michel Chrétien (INSEP), les Bleus ont amorcé aux Emirats Arabes Unis une (r)évolution culturelle avec un unique objectif en tête : briller aux Jeux olympiques de Paris en 2024.

« Ce qui m'intéressait à Abu Dhabi, c'était de faire le bilan de ce début de saison », commence Julien Issoulié. « Une première séquence qui s'est dé-

« Nos athlètes se sont amusés » aux Emirats Arabes Unis. C'est un état d'esprit qu'il faut entretenir. »

roulée dans un contexte post-olympique dans lequel tous nos athlètes avaient des impératifs différents. Il y a ceux qui ont coupé, ceux qui ont changé de club, ceux qui avaient des problèmes de santé à régler. Tout cela a forcément induit une remise en route progressive. » Remise en route jalonnée de trois compétitions : les Euro de Kazan en petit bassin (2-7 novembre 2021), les championnats de France de Montpellier en grand bassin (9-12 décembre 2021) et les Mondiaux d'Abu Dhabi en petit bassin (16-21 décembre). « Lors de ces différents rendez-vous, nous avons pu observer les athlètes du collectif national, ceux avec lesquels il faudra compter tout au long de l'olympiade », continue le DTN tricolore. « A partir de là, Jacco (Verhaeren) et son staff vont pouvoir bâtir une organisation sur laquelle nous nous appuyerons jusqu'aux Jeux de Paris. » Un système basé sur le travail, mais également sur le plaisir et la

confrontation, valeurs chères aux anglo-saxons que les nageurs français ont parfois tendance à négliger. « Nos athlètes se sont amusés » aux Emirats Arabes Unis », reprend Julien Issoulié. « C'est un état d'esprit qu'il faut entretenir. N'oublions pas, en effet, de profiter de ces moments que nous vivons tous ensemble. Florent (Manaudou) est, à ce titre, un exemple à suivre. Jusqu'aux championnats de France de Chartres (15-20 juin 2021), il avait tendance à se « prendre la tête », mais après ce rendez-vous national, il a décidé de lâcher prise pour savourer ses troisièmes Jeux à Tokyo. Résultat, il a décroché l'argent olympique sur 50 m nage libre. Ne sous-estimons donc pas la chance que nous avons de participer à de grands événements sportifs à travers le monde, en grand ou en petit bassin. Ne passons également pas à côté des opportunités de nager en compétition. Nos nageurs ont besoin de se confronter aux meilleurs. Il n'y a qu'ainsi qu'ils »

LA RELÈVE EN QUESTION

Jacco Verhaeren (Directeur des équipes de France) :

« C'est sans doute ma plus grande surprise depuis ma prise de fonction (septembre 2021). Vous disposez de beaucoup de piscines, de nageurs et d'entraîneurs talentueux, mais vous manquez d'un vivier de jeunes. Une de mes missions, avec l'aide de Denis (Auguin, en charge de la relève), consistera à travailler sur cet aspect dans les prochaines années. D'abord, il faut bien comprendre que les jeunes ont changé. Ce ne sont plus ceux d'il y a vingt ans. Aujourd'hui, ils veulent s'amuser. Ils cherchent des activités fun. S'ils ne prennent pas de plaisir, ils changent de sport. Il me paraît donc important de leur donner envie de s'investir et de travailler, surtout entre 12 et 15 ans. Bien sûr, il faut s'entraîner, mais on peut le faire différemment et proposer des séances ludiques sans négliger la technique et la rigueur. »

FRANCE DE MONTPELLIER :

L'ÉLITE DE RETOUR AUX AFFAIRES

Les championnats de France de Montpellier en grand bassin (9-12 décembre) ont permis à l'élite de la natation française de renouer avec la compétition cinq mois après les Jeux de Tokyo. C'était notamment le cas pour Charlotte Bonnet, engagée sur six épreuves individuelles et deux relais, qui tente de digérer les séances « musclées » de Philippe Lucas à Martigues. « *J'appréhendais énormément cette échéance* », nous confiait-elle à l'issue du rendez-vous héraultais, « *mais je suis satisfaite parce que j'ai tenu bon jusqu'au bout. Il y a encore quelques mois, ça n'aurait pas été le cas. Je récolte déjà les fruits du travail réalisé à l'entraînement.* » Quatrième du 100 m nage libre olympique au Japon, Maxime Grousset a, lui aussi, enchaîné les courses. « *Je suis globalement satisfait de ma prestation. J'ai disputé de nombreuses épreuves et je pense les avoir toutes réussies.* » Ces championnats de France ont également permis de voir à l'œuvre la jeune Analia Pigrée, nouvelle pépite de la natation tricolore depuis ses deux médailles glanées aux Euro de Kazan (petit bassin, novembre 2021). Championne de France des 50 et 100 m dos, la Guyanaise de 20 ans a, pour la première fois, franchi la barre de la minute sur 100 m dos (59"88). Dans l'Hérault, un autre jeune tricolore s'est illustré. À tout juste 16 ans, Sacha Velly (cf. pages 38-39) a pris la deuxième place du 400 m nage libre (3'52"37) avant de s'imposer sur 800 (7'54"92) et 1 500 m nage libre (15'01"86).

[A MONTPELLIER, JONATHAN COHEN]

accéderont aux podiums. Plus ils défieront l'élite mondiale, qui plus est dans un contexte pandémique qui impose des restrictions, plus ils seront armés au moment des grandes échéances internationales. A mon sens, une semaine à Abu Dhabi dans un environnement très différent et à une période avancée de l'année est beaucoup plus formatrice que deux semaines d'entraînement dans le cocon de son club. Quand vos habitudes sont chamboulées, lorsqu'il faut faire l'effort de s'adapter, on apprend sur soi, on démystifie ses adversaires, on sort de sa routine et on devient meilleur, en tout cas plus confiant. La confrontation permet de s'inscrire dans un cercle vertueux. De mon point de vue ces championnats du monde en petit bassin vont nous aider individuellement et collectivement à dresser la liste de nos forces et de nos faiblesses. »

Le nouveau Directeur des équipes de France, Jacco Verhaeren, ne dit pas autre chose : « *Il faut saisir toutes les occasions de se confronter à l'élite mondiale. Marie-Ambre Moluh, par exemple, disputait aux Mondiaux d'Abu Dhabi sa première compétition internationale chez les « grands ».* Nous n'attendions pas qu'elle monte sur un podium, mais plutôt qu'elle se nourrisse de cette expérience. La prochaine fois qu'elle se retrouvera dans cette situation, elle saura comment s'y prendre et surtout comment gérer ses émotions. Elle saura s'adapter et là, les performances

LE DTN JULIEN ISSOULIÉ ET LE DIRECTEUR DES ÉQUIPES DE FRANCE JACCO VERHAEREN LORS DES EURO DE KAZAN EN PETIT BASSIN (NOVEMBRE 2021).

suivront. Le message que je veux faire passer aux coaches français est le suivant : vous ne pouvez pas seulement vous contenter de bâtir des programmes et d'entraîner vos nageurs, il faut aussi leur apprendre à maîtriser l'environnement de la compétition ». Un message qu'il porte d'ailleurs dans les clubs phares du pays. « *Je me suis pour l'instant concentré sur les tops clubs, ceux qui regroupent des nageurs de l'équipe de France : Marseille, Martigues, Antibes, Nice, l'INSEP, Béthune, Amiens, Toulouse et Font-Romeu. D'autres suivront* », précise-t-il. « *Pour moi, il est fondamental de m'imprégner de l'environnement de ces structures afin de comprendre leur fonctionnement et d'évaluer les outils dont elles disposent, tant en termes d'infrastructures que sur le plan médical ou technologique. C'est une première phase d'observation. Dans les prochains mois, je serai davantage focus sur la conception d'un projet général de performance qui balisera les trois prochaines saisons qui nous mèneront jusqu'aux Jeux de Paris en 2024.* »

« *J'ai rejoint l'équipe de France pour fixer une ligne directrice* », rappelle le Néerlandais qui a notamment coaché le sprinter Pieter van den Hoogenband, double champion olympique du 100 m nage libre à Sydney (2000) et Athènes (2004). « *J'observe, mais je n'interfère jamais dans le travail des entraîneurs. Si on m'interroge, je m'autorise des suggestions. De toute façon, il n'y a pas « UNE » méthode dans le sport de haut niveau. Chacun est libre de créer et d'innover. Philippe (Lucas), par exemple, est un coach incroyable, mais sa méthode n'appartient qu'à lui. On ne peut pas la dupliquer. Chaque entraîneur travaille à sa manière et de ce que j'ai vu jusqu'alors en France, les techniciens ne manquent ni de compétences ni d'idées. Moi, je suis là pour leur faciliter les choses. Pendant plus de dix ans (2004-2016), les nageurs tricolores ont remporté des titres et des médailles sur tous les continents et dans toutes les compétitions de la planète. S'ils l'ont fait, ils peuvent le refaire.* » ★

[A ABU DHABI, ADRIEN CADOT]

« Saisir toutes les occasions de se confronter à l'élite mondiale. »



HIGH DIVING : UNE EXHIBITION PLEINE DE PROMESSES

Au rayon des disciplines un peu dingues, le High Diving tient, à n'en pas douter, le haut de l'affiche. Il faut, en effet, être franchement inconscient pour plonger d'une plateforme de 27 mètres (pour les hommes) ou 20 mètres (pour les femmes). Alors, bien sûr, le spectacle est à couper le souffle, mais les risques, eux, sont bien réels. Preuve en est, Gary Hunt, star de la discipline récemment naturalisée français, a hésité jusqu'au dernier moment à prendre part à la compétition organisée par la FINA en marge des Mondiaux d'Abu Dhabi en petit bassin en raison d'une douleur persistante aux cervicales. Au final, le plus britannique des plongeurs tricolores se classe dixième (351,70 points) tandis que Robin Georges, le second Français engagé, prend la vingt-sixième place (197,30 points). « *C'est un sport spectaculaire et dangereux. Il suffit d'être légèrement décalé ou mal aligné pour se blesser* », livre Clémence Monnery, Directrice de la discipline à la FFN. « *Hier (dimanche 19 décembre), un nageur s'est rompu le tendon d'Achille en entrant dans l'eau. A cette hauteur (27 mètres), la moindre erreur ne pardonne pas. Ce sont aussi ces risques qui rendent la discipline captivante. Robin (Georges) souffrait de la rotule en arrivant. Il s'est testé à l'entraînement en sachant qu'à la moindre douleur, il n'insisterait pas. Mais ça a tenu. Quant à Gary (Hunt), cela faisait trois semaines qu'il ne s'entraînait plus. Le médecin de l'équipe de France n'était pas chaud pour qu'il plonge, mais Gary y tenait car c'était la première fois qu'il représentait la France en compétition.* »

D'une génération à l'autre : le talent en héritage

Les prédispositions héréditaires ont-elles plus d'influence que le travail, l'émulation ou le contexte familial dans l'éclosion d'un sportif de haut niveau ? Difficile de l'affirmer sans prendre le risque d'abattre la carte de l'interprétation, difficilement recevable dans le sport de haut niveau où tous les détails liés à la performance sont scrupuleusement étudiés, analysés et passés au tamis des données chiffrées et statistiques. Il n'empêche, la question mérite d'être posée. Tentative d'éclaircissement.

- « Maman, je n'ai pas envie d'aller à la natation... »
- Ah bon, t'es malade ?
- Non, je ne sais pas, j'ai pas envie...
- Ecoute, tu as déjà passé tout ton mercredi matin devant la télé, ça te ferait du bien d'aller te dépenser. Et Tom et Lily, qu'est-ce qu'ils vont dire s'ils ne te

voient pas ? Et puis si tu veux faire des compétitions, l'entraîneur a dit : pas d'entraînement, pas de compétition.

- Bon... d'accord je vais faire mon sac ! »

Enseignante chercheuse au laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport à l'université Lyon 1 UFRSTAPS, et préparatrice mentale, Virginie Nicaise débute son propos par ce dialogue fictif entre un enfant et sa mère tiré des travaux de Julien Bois (« Les chiens font-ils des chats », revue de littérature sur le rôle des parents dans la socialisation de leur enfant pour le sport), lui-même enseignant-chercheur en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS). « *Cet exemple illustre les formes d'influence par lesquelles les parents peuvent façonner la pratique sportive de leur enfant* », enchaîne Virginie Nicaise. « *Ce passage de témoin entre les générations, cette socialisation de la pratique sportive de l'enfant par les parents se fait* »





JOAKIM NOAH, FILS DE YANNICK (TENNIS) ET PETIT-FILS DE ZACHARIE (FOOT), A FAIT LES BEAUX JOURS DES BULLS DE CHICAGO EN NBA.



AVEC UN GRAND-PÈRE PUIS UN PÈRE POLOÏSTE ET UNE MÈRE NAGEUSE, CLÉMENT LEFERT POUVAIT DIFFICILEMENT ÉCHAPPER À UN DESTIN AQUATIQUE QUI L'A MENÉ JUSQU'AU TITRE OLYMPIQUE AVEC SES PARTENAIRES DU 4X100 M NAGE LIBRE FABIEN GILOT, AMAURY LEVEAUX ET YANNICK AGNEL (ABSENT SUR LA PHOTO) AUX JEUX DE LONDRES 2012.

par l'incitation des enfants à faire du sport. Mais comment ? Les enfants qui ont des parents sportifs sont influencés et naturellement tentés d'imiter leurs parents. Il y a aussi les parents qui valorisent l'investissement dans un sport de leur enfant ». L'enseignante chercheuse de poursuivre : « Les phénomènes d'hérédité sont principalement liés aux qualités, dispositions physiques que nous pouvons transmettre à nos enfants. Ce conditionnement pour le sport est le fruit de la transmission de l'envie. Au-delà de la seule dépense physique, l'enjeu de l'amour du sport légué par les parents est aussi de communiquer le goût du partage, de l'effort et du dépassement de soi ».

Soutenir, encourager, s'investir, mais sans « mettre la pression », semble donc être la bonne formule. Loin donc de certains exemples du sport de haut niveau qui se traduisirent, notamment dans les milieux du tennis et du patinage artistique, par une présence parentale envahissante, pour ne pas dire toxique... Dans le milieu des affaires ou en politique, il n'est pas rare que les vocations se transmettent tel un héritage presque naturel. Dans la grande famille du sport, les exemples de véritables « dynasties » d'athlètes ne manquent pas non plus. A l'image du monde du cinéma, où les générations se succèdent sur grand écran, celui de la compétition a depuis longtemps adopté des règles approuvées, avec quant à lui les stades, les terrains et autres piscines comme toiles de fond. Dans les deux cas, on parle de talent, d'hérédité, d'atavisme ou de vertus filiales, avec une petite différence toutefois du côté des

sportifs. A savoir que, parfois, le fiston ou sa sœur ne marche pas véritablement sur les mêmes traces que papa ou maman. En d'autres termes, qu'il n'épouse pas forcément la même discipline. Les facteurs communs qui rapprochent alors les parents de leur progéniture demeurent néanmoins le goût de l'effort et la soif de performance.

L'un des meilleurs exemples est sans doute celui de la « trilogie » Noah. Au début, il y avait Zacharie, sobre et adroit défenseur camerounais qui fit l'essentiel de sa courte carrière footballistique dans les rangs du club ardennais de Sedan, avec lequel il remporta d'ailleurs la Coupe de France en 1961. Soit un an après la naissance de Yannick dont, en plus des qualités de chanteur, on ne présente plus le solide palmarès glané d'un tournoi de tennis à l'autre, puis en tant que capitaine de l'équipe de France de Coupe Davis. Si, sans la grave blessure qui priva très tôt Zacharie de ballon rond, le petit Yannick avait grandi dans l'ambiance du football, aurait-il pour autant pris le relais de la carrière paternelle ? Difficile de l'affirmer. Mais chez les Noah, il y a également le petit-fils Joakim qui, lui, a fait briller le nom familial sur les parquets de la NBA, en particulier au sein des Bulls de Chicago. Preuve est donc faite que, si les qualités héréditaires pour le sport sont souvent réelles, elles peuvent s'affranchir du seul exemple de la génération précédente.

Mais ce n'est évidemment pas toujours le cas. Dans la série des « sagas » familiales construites sur trois générations successives, il y a celle des Van der Poel

qui, l'avenir nous le dira, est peut-être promise à de futurs épisodes. Mais Mathieu, le fils d'Adrie, pouvait-il vraiment échapper à l'appel du guidon ? Lui qui, de plus, par le jeu des unions maritales, est également le petit-fils de notre « Poupou » national ? Force est donc de constater que tomber tout jeune dans le chaudron du sport paternel (ou maternel selon les cas) engendre bien souvent des vocations. Les Bleus de la Dream-Team qui soulevèrent la Coupe du Monde 98 de football nous en offrent quelques exemples. A commencer par Youri Djorkaeff, dont le père Jean marqua de son empreinte l'histoire du ballon rond tricolore en remportant notamment deux Coupes de France et en totalisant plus de quarante sélections nationales. Au chapitre de la relève, cette fois-ci, Enzo, Luca et Théo Zidane, mais aussi Marcus et Khéphren Thuram ont, dans le sillage de leur

Au fil des générations, la pratique d'un sport peut être le signe d'une famille dévouée à ce qui, pour elle, est devenu une véritable philosophie de vie.

illustre père, la lourde tâche d'éclorre au plus haut niveau et d'échapper au cliché de « fils de » qui risque de leur coller à la peau. Tous, avec plus ou moins de succès, ont épousé la carrière de papa, et le plus difficile sera donc pour eux de se faire un prénom. Certains, malgré quelques écarts de conduites dus tout autant à cette pression qui pèse sur leurs épaules qu'à l'enthousiasme propre à leur jeune âge, ne sont d'ailleurs pas loin d'y parvenir. Mais ne dit-on pas que bon sang ne saurait mentir ?

Dans le monde du « ballon orange », cette fois-ci, l'exemple de Zacharie Risacher est là pour confirmer cette tendance. Le fils du vice-champion olympique de Sydney suscite, en effet, les plus grands espoirs dans les rangs de l'Asvel. De celui qui, dès son plus jeune âge, s'est naturellement épanoui au rythme du

L'année 2021 en images

La seconde année covidienne aura été pour le moins riche en frustrations et en restrictions sanitaires, mais également en émotions et en coups d'éclat. Retour en images sur douze mois aussi excitants qu'incertains.



JANVIER 2021

Avec la nouvelle année, la revue fédérale Natation Magazine s'offre un lifting en devenant bimestriel (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 l'actualité des cinq disciplines olympiques. Qui dit nouvelle formule, dit également nouvelle maquette pour que le changement soit total.

FEVRIER 2021

Si à l'instar de leurs homologues féminins, les garçons de l'équipe de France de water-polo ne parviennent pas à poinçonner leur billet pour les Jeux de Tokyo lors du tournoi qualification olympique organisé à Rotterdam (Pays-Bas), mi-février, les progrès affichés sont bien réels et l'envie d'en découdre palpable. Les Bleus du capitaine Ugo Crousillat ne rendent finalement les armes que face aux Grecs (futurs médaillés d'argent aux JO de Tokyo) à l'issue d'une séance de tirs au but en quart de finale.



(OEB/BIJUE/RENAY)

UGO CROUSILLAT.



(FFN/FELORIAN LUCAS)

MARC-ANTOINE OLIVIER SUR LE PODIUM DE DOHA.

MARS 2021

Après une victoire de prestige en 2020, Marc-Antoine Olivier s'adjuge à nouveau l'étape de Coupe du Monde de Doha (10 km). Un succès devant les cadors de la discipline Kristof Rasovszky (Hongrie) et Gregorio Paltrinieri (Italie) qui lui offre une course de référence dans la perspective des Jeux de Tokyo. Quelques jours plus tard, à Marseille, les adeptes des bassins en finissent avec le premier tour de qualification olympique inauguré en début de saison par la DTN. A l'issue de l'étape phocéenne du Golden Tour-Camille Muffat, cinq athlètes ont rempli les critères : Mélanie Henique, Marie Wattel, Florent Manaudou, Yohann Ndoye-Brouard et David Aubry (depuis sa médaille de bronze sur 800 m nage libre aux Mondiaux 2019 de Gwangju, ndlr).

AVRIL 2021

Quatrième des Jeux olympiques de Rio à 10 mètres et membre du top 5 mondial depuis plus de quatre ans, Benjamin Auffret, 26 ans, annonce la fin de sa carrière à quelques semaines seulement des Jeux de Tokyo. Une surprise ? Pas vraiment. Handicapé par des blessures à répétition, le voltigeur tricolore rêve, par ailleurs, de devenir pilote de chasse. Une formation exigeante qui nécessite une fraîcheur physique et un investissement mental à toute épreuve.



BENJAMIN AUFFRET LORS DES JO DE RIO EN 2016.

(KNSP/STÉPHANE KEMPAIRE)



MARIE WATTEL, CHAMPIONNE D'EUROPE DU 100 M PAILLON.

MAI 2021

L'équipe de France rafle dix médailles aux championnats d'Europe de Budapest (10-23 mai) : cinq en natation (une en or par Marie Wattel, deux en argent et deux en bronze) et cinq en eau libre (un titre sur 25 km par Axel Reymond, trois en argent et une en bronze). Un bilan encourageant à deux mois et demi des Jeux olympiques de Tokyo qui révèle autant de forces qu'il ne suscite de préoccupations.



AXEL REYMOND, TRIPLE CHAMPION D'EUROPE DU 25 KM.



LE PASSAGE DE LA VERDON SWIM EXPERIENCE DANS LE PLUS GRAND CANYON D'EUROPE A SÉDUIT UN LARGE PUBLIC.

JUILLET 2021

En dépit des incertitudes et des restrictions sanitaires, la Fédération Française de Natation se mobilise pour maintenir ses deux circuits estivaux en milieu naturel : l'EDF Aqua Challenge et le Water-Polo Summer Tour. Le premier se déploie sur treize sites auxquels il faut ajouter onze étapes labellisées tandis que le second s'articule autour de deux boucles de quatre plots qui séduisent autant de passionnés que de novices en quête de sensations outdoors.



WATER-POLO SUMMER TOUR.

JUIN 2021

Reporté à trois reprises, à deux doigts d'être annulé, le tournoi de qualification olympique de natation artistique se tient finalement à Barcelone du 10 au 13 juin et non à Tokyo comme prévu initialement. Si le ballet de l'équipe de France manque sa qualification pour l'échéance nipponne, les jumelles et duettistes Laura et Charlotte Tremble valident, en revanche, leur visa pour le pays du Soleil-levant. Dans la foulée, vingt nageurs poinçonnent leur ticket pour les JO lors des championnats de France à Chartres (15-20 juin) auxquels il faut ajouter les cinq présélectionnés du premier tour de qualification (Marie Wattel, Mélanie Henique, Florent Manaudou, Yohann Ndoye-Brouard et David Aubry).



LES NAGEURS TRICOLORS QUALIFIÉS POUR LES JEUX NIPPONS.



LAURA ET CHARLOTTE TREMBLE EN ROUTE POUR TOKYO.



AOÛT 2021

Médaillé d'argent sur le 50 m nage libre des Jeux de Tokyo dans le sillage de Caeleb Dressel, Florent Manaudou, champion olympique de la distance à Londres, puis battu d'un centième par le vétéran américain Anthony Ervin à Rio, réussit son come-back après avoir mis sa carrière de nageur entre parenthèses pendant plus de deux ans. De cette édition nipponne, il importe également de retenir la quatrième place de Maxime Grousset sur 100 m nage libre ainsi que les sixièmes places de Marie Wattel et Léon Marchand sur 100 m papillon et 400 m 4 nages.



SEPTEMBRE 2021

Après une première édition consacrée à Fabrice Pellerin, Lionel Horter, Denis Auguin, Michel Chrétien et Julien Jacquier, le second volet du numéro spécial Paroles de Coaches, dont la publication digitale a été diffusée gratuitement le 1^{er} septembre sur les réseaux fédéraux, rassemble, cette fois, Philippe Lucas, James Gibson, Frédéric Vergnoux, Franck Esposito et Nicolas Castel. L'occasion de découvrir leurs parcours, leurs méthodes, leurs doutes et le regard qu'ils portent sur la discipline.

OCTOBRE 2021

Ce n'était pas encore l'affluence des grands jours, mais à l'issue de la première édition de la SwimXperience organisée dans les eaux fraîches et sur les berges pavées du Canal Saint-Martin le samedi 2 octobre, le potentiel de ce rendez-vous à la fois fun, environnemental et sportif ne fait aucun doute. Ne reste désormais plus qu'à séduire les Parisiens et autres passionnés de défis outdoors pour inscrire durablement cette course à obstacles dans le paysage sportif de la capitale.



(FBN/PHILIPPE PONGENTY)



(KWSP/STÉPHANE KEMPAÏRE)

NOVEMBRE 2021

C'est une équipe de France restreinte (11 nageurs) qui se présente à Kazan à l'occasion des Euro en petit bassin (2-7 novembre 2021). Sur les vingt nations médaillées en Russie, la France prend la 13^e place avec deux breloques (une en argent sur 50 m dos et une en bronze sur 100 m dos) remportées par Analia Pigrée. Pour sa première sélection en équipe de France A, la jeune dossiste confirme le potentiel entraperçu lors des championnats de France à Chartres (juin 2021), où elle avait battu le record de France du 50 m dos.

DÉCEMBRE 2021

Début décembre, la piscine Angellotti de Montpellier a accueilli les championnats de France grand bassin. L'occasion pour l'élite de la natation tricolore de renouer avec la compétition cinq mois après les Jeux de Tokyo. Au rayon des satisfactions, on retiendra les deux titres de Sacha Velly (16 ans) sur 800 et 1 500 m nage libre, la première d'Analia Pigrée (20 ans) sous la minute sur 100 m dos (59''88), les six épreuves individuelles et deux relais disputés par Charlotte Bonnet ainsi que les victoires de Maxime Grousset sur 50 et 100 m nage libre (22''09 et 48''45). Dans la foulée du rendez-vous national, l'équipe de France s'est envolée pour les Mondiaux d'Abu Dhabi en petit bassin (16-21 décembre). A quelques jours de Noël, Béryl Gastaldello s'adjuge l'argent du 100 m 4 nages, sa première médaille en individuel sur la scène internationale et l'unique breloque de la délégation tricolore aux Emirats Arabes Unis.



(KWSP/STÉPHANE KEMPAÏRE)

SACHA VELLY.



(KWSP/STÉPHANE KEMPAÏRE)

BÉRYL GASTALDELLO.



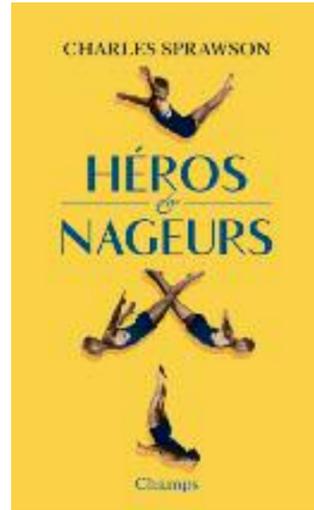
L'EAU ROUGE
Jurica Pavicic
Editions Agullo
358 pages, 22€

D'une écriture fluide, Jurica Pavicic livre la Yougoslavie de Tito, la guerre, la faillite économique et la résurrection du tourisme économique. L'histoire se déroule en Dalmatie, dans le village de Misto. Septembre 1989. Silva, 17 ans, s'amuse au Bal des pêcheurs. Le lendemain, sa disparition est constatée. Stupeur, Silva est introuvable, on suit les dérivées de la famille. C'est poignant, la vérité surgit, simple, nue.



TOUT QUITTER
Anaïs Vanel
Editions Flammarion
192 pages, 18€

« Un jour, j'ai acheté un Berlingo. J'ai mis quelques cartons dans le coffre et je suis partie. J'ai pris la route comme ça. Après ma journée de boulot, comme on part en week-end. J'ai avalé les kilomètres et enfin les pins, les dunes, les embruns et l'appartement. J'ai éventré les cartons. Trouvé mon maillot de bain. Et je suis allée me jeter dans les vagues. »



HEROS ET NAGEURS
Charles Sprawson
Editions Flammarion
368 pages, 9€

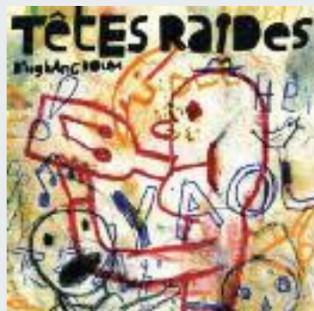
Publié en 1992, considéré comme un chef-d'œuvre par la critique anglo-américaine, *Héros et Nageurs* est une rétrospective de la natation, un voyage original de la période grecque et romaine jusqu'aux Jeux olympiques. Charles Sprawson nous livre un récit érudit sur l'art de nager à la période victorienne, le plongeon suédois et l'école de natation japonaise...



SPORT ET NUMERIQUE. PRATIQUES ET PERSPECTIVES
Lionel Roche
Territorial éditions
190 pages

Ce livre répond à tous ceux qui se questionnent sur les usages du numérique dans le champ du sport (de loisir et de compétition) afin d'en tirer le meilleur parti pour s'améliorer. Le but est bien d'échapper aux logiques commerciales et aux discours enjôleurs. Pour cela, l'ouvrage prend appui sur les résultats issus de la recherche afin de partager des usages contextualisés et potentiellement féconds du numérique.

RADIO RÉDAC



TÊTES RAIDES BING BANG BOUM
L'été 2021 a marqué le grand retour de Têtes Raides aux affaires avec une tournée aux quatre coins de l'Hexagone ! Les fans du groupe et les amateurs de rock et de chanson française seront ravis de retrouver des titres tels que « La Liberté », « Le Frisson », « Face à face » ou encore « Je ne veux pas », servis par une musique prenante et chaleureuse.



CLAIRE LAFFUT BLEU
Forte d'un premier EP Mojo (2019) et de singles qui ont conquis le public et les médias, l'auteur-compositrice-interprète belge entre dans le grand bleu avec son premier album. Un disque tout au long duquel Claire Laffut développe un univers aussi envoûtant que dansant. En termes d'innovation et de rythmes, on n'est pas loin de sa compatriote Angèle ou du Français Julien Doré.



THE LIMINANAS & GARNIER DE PELICULA
Le duo garage-psychedélique The Liminanas et Laurent Garnier, DJ/producteur pionnier de la scène électronique française, signent un album commun qui ne ressemble ni à un disque techno ni un album rock. C'est un fiévreux road trip conceptuel à la poursuite de Juliette et Saul - voyous adolescents - dans un sud de la France flirtant avec la frontière espagnole.



VAN MORRISON ASTRAL WEEKS
Sorti en novembre 1968 - autant dire il y a une éternité -, *Astral Weeks* ne contient pas de hits à proprement parler. Pourtant, cet opus de jeunesse (Morrison n'a que 23 ans lorsqu'il l'enregistre) a acquis au fil des décennies une immense notoriété dans le monde de la musique. En dépit de ventes peu élevées, il est considéré comme le meilleur album de Van Morrison.



DIFFÉRENCE

«Les lignes d'eau de compétition Malmsten nous permettent d'offrir les meilleures conditions de pratique notamment aux nageurs ayant pour ambition la préparation des échéances internationales.»

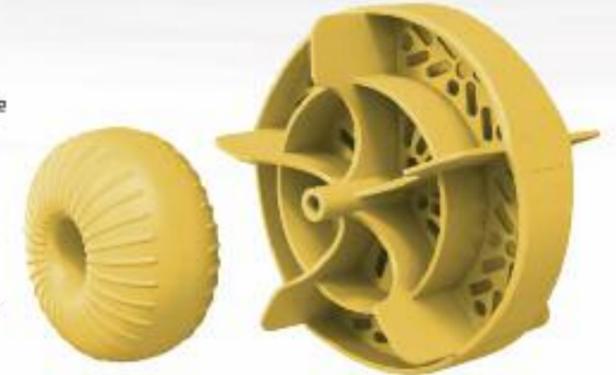
Leur technologie brise vagues évite les mouvements de l'eau générés par les sportifs. Cela se traduit concrètement par plus de confort, des vitesses supérieures et des performances accrues pour les nageurs dans les différents couloirs de nage.

Présentes sur chacun de nos championnats de France 25M et 50M, elles sont devenues indispensables et nous garantissent une équité parfaite pour chacun de nos nageurs engagés.»

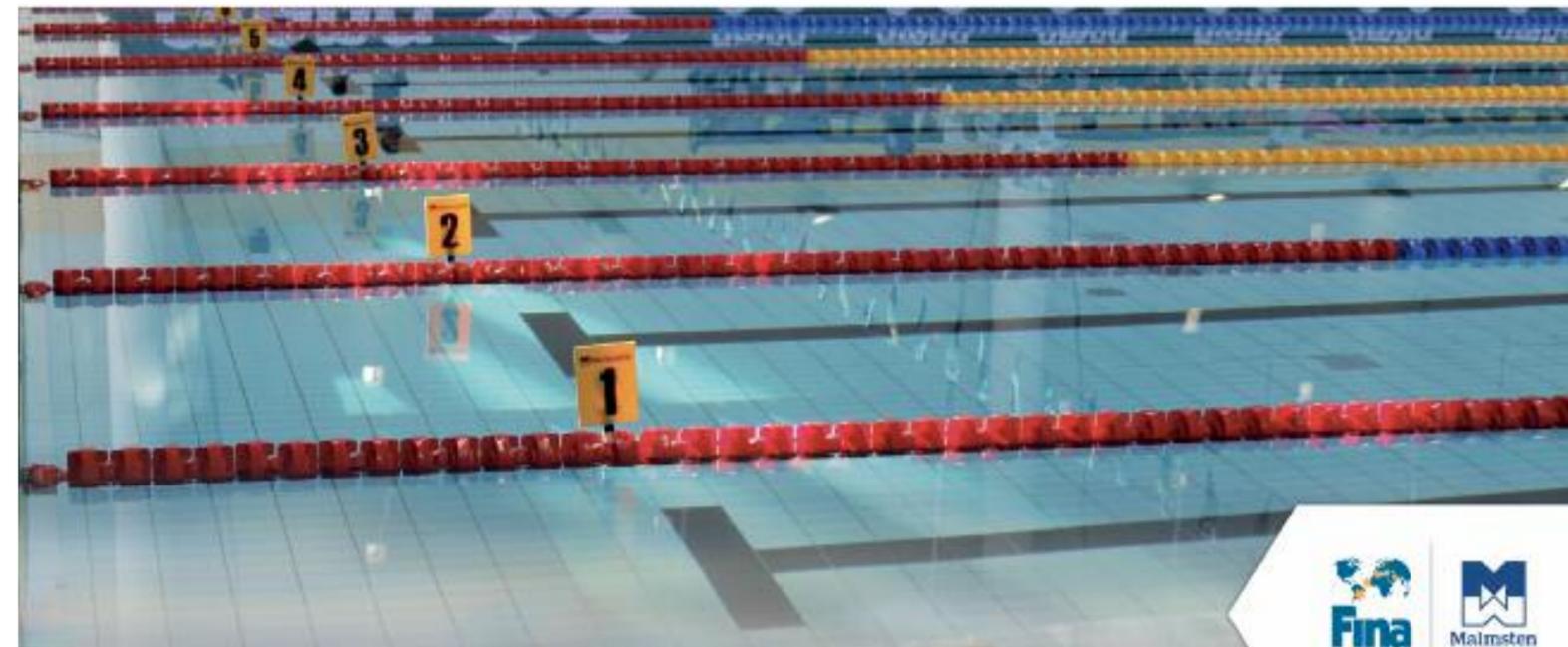
Julien Issoulié,
Directeur Technique National



- Positionnement aquatique optimal
- Ligne d'eau officielle de compétition
- Conception dynamique
- Contrôle des turbulences



Conçu et fabriqué par Malmsten AB en Suède



Distribué en France par



OFFICIAL SUPPLIER

« Paris 2024 : j'y serai ! »



À seulement 26 ans, Maxine Eouzan a déjà vécu plusieurs vies. Gymnaste, plongeuse, journaliste et aventurière de Koh-Lanta, la jeune femme met aujourd'hui sa notoriété au service du sport. Une vie à cent à l'heure dans laquelle elle s'épanouit et qui lui a notamment permis de renouer avec le milieu aquatique. Depuis l'automne 2021, Maxine est, en effet, ambassadrice de l'application officielle de la FFN Swimming Heroes et marraine de la Nuit de l'Eau. Nous avons d'ailleurs rencontré la gagnante de Koh-Lanta lors d'un shooting réalisé dans les locaux de Sport Heroes en octobre dernier.

Comment est née cette collaboration avec la FFN et Swimming Heroes ?

Pour moi, cette collaboration était naturelle car j'ai été licenciée à la FFN pendant de nombreuses années. Quand on m'a proposé ce projet, je ne me suis posée aucune question et j'ai accepté spontanément. C'est une institution qui m'a beaucoup apporté, c'est normal qu'aujourd'hui je puisse l'aider à ma façon. Je me suis sentie légitime dans ce rôle.

Les défis proposés via l'application Swimming Heroes t'ont-ils donné envie de te remettre à la natation ?

Une chose est sûre : je prends de nouveau plaisir à me rendre à la piscine (sourire)...

Ce n'était plus le cas ?

Dans ce cadre précis, on n'est pas là pour performer, simplement pour se faire plaisir et remplir les objectifs pour compléter les différents défis. C'est forcément différent et beaucoup plus agréable (sourire)...

Suis-tu encore les performances des plongeurs tricolores ?

J'ai quitté l'INSEP à 21 ans et ça ne m'a jamais empêchée de revoir mes anciens partenaires de l'équipe de France. J'ai tissé des liens avec des nageurs ainsi que des athlètes d'autres disciplines. Même lorsqu'on arrête sa carrière, on ne s'éloigne jamais vraiment

du sport de haut niveau. On a partagé des moments uniques qui restent à vie. D'ailleurs, si vous voulez vraiment savoir, je retourne régulièrement à l'INSEP.

D'autant que tu es restée proche du milieu sportif grâce à ton statut de journaliste sur la chaîne Sport en France.

Dans le cadre de mon émission « Génération Jeunes » diffusée sur Sport en France, j'ai notamment partagé un moment avec les soeurs Tremble (duettistes de l'équipe de France de natation artistique aux Jeux olympiques de Tokyo, ndlr). Le contact est facile et naturel parce que nous avons vécu les mêmes expériences. Cette émission me permet de rester au contact des athlètes et du terrain et c'est ce qui me plaît.



(THOMAS SYMONDS)

EN MAILLOT OU EN CIVIL, MAXINE EOUZAN DEMEURE UNE VRAIE COMPÉTITRICE DOUBLÉE D'UNE SUPPORTRICE ACHARNÉE.

« Même lorsqu'on arrête sa carrière, on ne s'éloigne jamais vraiment du sport de haut niveau. »

La reconversion est toujours une étape délicate pour un athlète de haut niveau. Comment cela s'est-il passé pour toi ?

En plongeur, notre entraîneur nous a toujours dit qu'il était important de programmer notre après-carrière. Mes parents ont également été vigilants parce qu'on savait tous que je ne pourrais pas plonger éternellement et qu'une carrière de haut niveau est souvent courte, surtout dans cette discipline. Mon après-carrière s'est déroulée idéalement. J'étais à Sport-Com à l'INSEP (formation aux métiers du journalisme, ndlr) pendant ma carrière et lorsque j'ai arrêté, ils m'ont laissé achever mon cursus. J'étais toujours à l'INSEP, mais je n'avais plus d'entraînement, c'était d'ailleurs très particulier et ça reste un des meilleurs souvenirs de ma vie (rires)... Tout s'est très bien enchaîné et je

n'ai pas connu cette « petite mort » dont on parle souvent.

Comment as-tu vécu tes années en équipe de France de plongeur ?

J'ai eu la chance d'appartenir à une génération dans laquelle Laura (Marino) et Matthieu (Rosset) ont remporté le premier titre de champion du monde de l'histoire du plongeur français (Team Event à Budapest en 2017, ndlr). Benjamin (Auffret) a, quant à lui, terminé quatrième aux Jeux olympiques Rio (10 mètres). Ils ont explosé juste après mon arrêt de carrière et j'étais comme une dingue devant ma télévision. Je sais tous les sacrifices qu'ils ont dû faire pour en arriver là. J'ai eu la chance de partager des entraînements avec ces plongeurs qui ont marqué l'histoire de la



(THOMAS SYMONDS)

discipline. En termes de souvenirs, c'est quelque chose d'exceptionnel !

Était-ce difficile de mettre un terme à ta carrière à l'orée des Jeux de Rio ?

Ce n'est pas simple de prendre la décision de mettre un terme à sa carrière avant des Jeux olympiques. C'est la compétition de référence, encore plus pour un sport « amateur » comme le plongeon. C'est ce qui a été le plus difficile pour moi. Quand j'ai arrêté, je sentais qu'il me manquait quelque chose. Ma vie tournait autour du sport et plus particulièrement du plongeon. Je n'avais plus cette adrénaline qui me faisait vibrer au quotidien. Pendant plusieurs années, j'ai cherché à la retrouver.

De quelle manière ?

J'ai essayé le Cirque du Soleil, mais finalement ça ne me correspondait pas. Pendant le confinement (mars-avril 2020), j'ai eu une révélation et j'ai décidé de m'inscrire à Koh-Lanta. Je voulais partir loin, faire le vide dans ma tête, reprendre un peu le sport et me fixer un objectif précis. J'en avais besoin à ce moment-là.

Est-ce difficile de mener une existence « classique » lorsque l'on a été athlète de haut niveau ?

On l'exprime tous à notre manière, mais il y a forcément un manque. Chacun doit trouver une manière de le combler. Aujourd'hui encore, même si j'ai gagné Koh-Lanta, je continue à me lancer des challenges. J'ai notamment participé au 20 km de Paris. Ma vie tourne autour du sport, même si ce n'est plus le haut niveau. J'étais d'ailleurs certaine de vouloir faire un métier en rapport avec le sport.

Pourquoi as-tu pris la décision d'arrêter le plongeon ?

A force d'enchaîner les blessures, j'ai fini par ne plus avoir envie de rentrer dans une piscine. Je ne pouvais tout simplement plus plonger. C'était une sorte de burn-out de la discipline. J'ai été dans les calanques de Cassis récemment et tout le monde me demandait de plonger, mais je n'en ai plus envie.

As-tu pensé au fait que Koh-Lanta pourrait changer ta vie lors de ton inscription ?

J'adore mon métier (journaliste), mais avant de partir à Koh-Lanta, je ne savais pas ce que je voulais faire de ma vie. Aujourd'hui encore, je n'ai pas la réponse. A l'époque, j'avais surtout envie de partir loin et de faire le vide, ne plus penser au travail et à mon quotidien. Je me suis inscrite uniquement pour le challenge sportif sans penser à l'après et aux éventuelles sollicitations médiatiques qui en découleraient. Ce n'est de toute façon pas le plus important, même si je suis ravie de tout ce qui m'arrive. J'en profite et ma vie a forcément changé. J'ai de nombreux projets et des idées qui aboutissent sans doute plus facilement.

Tu enchaînes également les déplacements, à l'image d'un sportif de haut niveau qui est souvent en compétition.

C'est ce qui me manquait. Aujourd'hui, mes journées sont bien remplies et ça me convient parfaitement. J'ai très peur de l'ennui, même si pendant Koh-Lanta, j'ai dû apprendre à m'ennuyer (*rires*)... J'adore cette vie faite de rencontres et de voyages. Je vais faire en sorte que ça dure le plus longtemps possible.

Tu as aussi été marraine de la Nuit de l'Eau au côté de Camille Lacourt à l'automne dernier. Était-ce important pour toi de mettre ta notoriété au service d'une cause humanitaire ?

Je me suis toujours promis de n'accepter que les propositions qui m'attiraient réellement et de ne jamais me forcer. En l'occurrence, la Nuit de l'Eau est une cause qui me tient à coeur et pour laquelle je me suis pleinement investie. Tout était réuni : c'était un challenge sportif contre Camille Lacourt, qui plus est au profit d'une association (UNICEF) qui s'engage pour aider des enfants défavorisés. Le message était parfaitement en accord avec ce que je souhaite véhiculer auprès de ma communauté.

Te parle-t-on de plongeon lorsqu'on te rencontre ?

On me parle beaucoup de plongeon, mais je pense qu'on évoque davantage la gymnastique ou le sport de haut niveau en général.

Essaies-tu de donner un éclairage particulier à cette discipline désormais ?

J'aimerais vraiment et c'est aussi ce que je cherche à faire dans mon émission « Génération jeunes » (Sport en France). Ce qui me plaît, c'est de faire découvrir des disciplines plus confidentielles dont le grand public ignore tout.

Était-ce frustrant de pratiquer un sport « confidentiel » à une époque où la natation prenait beaucoup de place au sein de la FFN ?

Un peu, c'est vrai... Quand on était sur des championnats du monde et qu'on voyait le fort engouement autour de la natation course, c'était forcément un peu frustrant. Pourtant, il n'y avait rien d'illogique. Il y a plus de licenciés, l'équipe de France était très performante et tout était réuni pour que cette discipline soit la locomotive de la fédération. D'ailleurs, l'un de mes meilleurs souvenirs en compétition reste le relais 4x100 m nage libre des championnats du monde de Barcelone en 2013 auquel j'ai eu la chance d'assister. J'ai parfois eu l'impression que les plongeurs étaient un peu délaissés, mais c'est aussi à nous de performer et de faire découvrir les valeurs de notre discipline.

Le manque d'infrastructures empêche-t-il de démocratiser davantage le plongeon ?

Je pense que c'est réellement le fond du problème pour beaucoup de disciplines en France. On manque cruellement d'infrastructures. Quand on voit les ➤

« Avant de partir à Koh-Lanta, je ne savais pas ce que je voulais faire de ma vie. »



AMBASSADRICE DE L'APPLICATION SWIMMING HEROES ET MARRAINE DE LA NUIT DE L'EAU, MAXINE BOUZAN EST DÉSORMAIS L'UNE DES FIGURES DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION.

(THOMAS SYMONDS)

« Je suis certaine qu'il y a de nombreux talents à aller chercher. »

États-Unis ou le Royaume-Uni qui possèdent des équipements incroyables, cela donne forcément plus envie aux gens de pratiquer le plongeon, par exemple.

Ton expérience de plongeuse de haut niveau t'a-t-elle aidée à sortir plus facilement de ta zone de confort durant le tournage de l'émission Koh-Lanta ?

Quand je suis partie sur l'île, je me suis dit que j'avais connu le sport de haut niveau pendant onze ans et que ce n'est pas Koh-Lanta qui allait me faire pleurer ou me mettre en difficulté. Je savais que ce serait dur, mais je n'ai jamais cessé de me rappeler ce que j'avais vécu avant. Le sport de haut niveau, ce n'est pas facile. Je me disais que ça ne pourrait jamais être pire. Koh-Lanta, c'était dur, mais menta-

lement j'étais prête. Le plongeon de haut niveau m'a appris à m'adapter plus facilement à différents environnements.

D'autant qu'en tant que sportive de haut niveau tu as ce mental de vainqueur et cette haine de la défaite.

Je suis une mauvaise perdante, c'est sûr (*sourire*)... D'ailleurs ce que j'ai préféré dans Koh-Lanta, c'est la partie individuelle. Je n'aurais jamais pensé dire ça un jour parce que j'aime énormément les sports collectifs, mais au moins, ta victoire, tu ne la dois qu'à toi-même.

Tu disais que l'aventure Koh-Lanta était en quelque sorte tes Jeux à toi. Espères-tu découvrir l'environnement olympique à Paris en 2024 ?

Paris 2024, ça fait un petit moment que j'y pense. Je ne sais pas ce que j'y ferais précisément, mais je sais que j'y serai ! Est-ce que ce sera en tant que journaliste, en tant qu'ambassadrice ? Franchement, je ne sais pas, mais ces Jeux, je ne les manquerai pas ! Je n'ai jamais été aux JO alors c'est une occasion rêvée. J'ai déjà vécu quelques événements en France et l'ambiance était folle. Je pense qu'on n' imagine même pas à quel point ça va être fort. En termes d'infrastructures cela va permettre à la France de progresser dans de nombreuses disciplines. Le plongeon va enfin disposer d'une vraie piscine avec des tremplins et des plateformes aux normes. En plus, j'aurais plein d'amis qui participeront à cette édition olympique. C'est ma génération « Paris 2024 ».

Ce nouvel équipement avec une fosse à plongeon va-t-il permettre à la discipline de connaître un nouvel essor ?

Cela va tout changer ! C'est la cause principale du manque de licenciés en plongeon. J'espère que ça va permettre à la discipline de se développer et que cela va motiver des jeunes. Je suis certaine qu'il y a de nombreux talents à aller chercher. Dans mon émission, j'ai reçu une jeune athlète de gym acrobatique, comme moi à l'époque. Elle a finalement décidé d'arrêter et elle m'a posé des questions sur le plongeon. Lorsqu'elle m'a demandé où est-ce qu'elle pouvait pratiquer, je ne savais pas trop dans quelle direction l'orienter. En 2024, on disposera enfin d'une vraie structure à Paris. Cela devrait considérablement améliorer les choses. ★

[RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN]

