

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION PRÉSENTE

Ligne d'eau

LE GRATUIT DES PISCINES

LA NOUVELLE VIE DE CAMILLE MUFFAT

Bien-être

**L'hygiène
du nageur**

Équipement

**Cette fois-ci
je m'y mets
avec Nabaiji !**

Nutrition

**Les compléments
alimentaires**



PEOPLE

Martin Fourcade,
biathlète olympique

MAGAZINE

Nager
en altitude,
c'est tout
« bénéf » !



PUBLICATION

**MOI,
MES PARENTS
ET L'EAU !**





nabaiji

Nageuses heureuses*



* Le plaisir de nager sans complexes : Nabaiji invente le maillot de natation gainant 360° !

Effet gainant : La matière gainante assure un parfait maintien du corps.

Effet ventre plat : Une maille intérieure à très fort retour élastique est placée sur le devant et le dos du maillot.

81% des femmes* qui l'ont testé ont ressenti un effet ventre plat. *Sur un échantillon de 121 femmes taillant du 38 au 52.

EN VENTE CHEZ
DECATHLON

decathlon.fr
ACHETÉ EN FRANCE

www.nabaiji.com



6 14



22



30



20

sommaire

Automne - hiver 2014

6 PORTRAIT

Camille Muffat, plongée dans sa nouvelle vie

10 ACTU

Toute l'actualité des bassins

12 HISTOIRES D'EAU

Un sondage, un horoscope aquatique et le tour est joué !

14 PUBLICATION

Moi, mes parents et l'eau !

16 BIEN-ÊTRE

L'hygiène du nageur

18 ÉQUIPEMENT

Cette fois-ci je m'y mets avec Nabaiji !

20 NUTRITION

Notre organisme a-t-il besoin de compléments alimentaires ?

22 MAGAZINE

Nager en altitude, c'est tout « bénéf » !

26 SHOPPING

Les derniers produits en vogue de la natation

28 CULTURE

La Play List rêvée d'une séance de natation

30 PEOPLE

Martin Fourcade : « Sortir de ma zone de confort »

édITO

Ligne d'eau

Ligne d'Eau n°10
(Automne - hiver 2014)

Édité par la FFN,
TOUR ESSOR 93
14, rue Scandicci
93508 PANTIN

Tél. : 01.41.83.87.70
Fax : 01.41.83.87.69
www.ffnatation.fr

Directeur de la publication
Francis Luyce

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

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

Ont collaboré à ce numéro
Pierre Chafés,
Frédéric Decock,
Anna Godzinski,
Celia Delgado Luengo,
Raymonde Demarle et
Linda Toukabri

Comité de rédaction
Louis-Frédéric Doyez,
Adrien Chandou,
Nicolas Menanteau

Maquette et réalisation
Alain Gautier/Teebird
Communication

Photographies
Agence KMSP

Couverture
Camille Muffat

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

Régie publicitaire
Horizons Natation,
TOUR ESSOR 93,
14 rue Scandicci,
93508 PANTIN
Tél. : 01.41.83.87.52.



Cultiver votre passion



Le cœur de métier de la Fédération Française de Natation n'est pas la compétition. C'est la performance ! Celle-ci, j'en suis le premier convaincu, est à la portée de chacun d'entre nous. Seul diffère le « niveau » atteint, mais en aucun cas la nature de l'activité qui se résume à un dépassement de soi, de ses limites et de ses peurs.

À l'image notamment de l'éveil aquatique à qui notre institution, en partenariat avec la société Huggies Little Swimmers et les prestigieuses éditions du Cherchemidi, consacre un ouvrage intitulé *Moi, mes parents et l'eau* que vous pourrez découvrir en exclusivité dans ce numéro de Ligne d'Eau.

Mais nager, seul ou entre amis, c'est aussi savoir s'équiper, apprendre à respecter les règles plus élémentaires – hygiéniques ou nutritionnelles – et s'inscrire dans la durée, hiver comme été. Nager, c'est partager, échanger, à l'instar de la championne olympique et retraitée des bassins, Camille Muffat, qui a accepté de nous ouvrir les portes de sa nouvelle vie lors de la troisième étape de l'opération Génération Natation à Chalon-sur-Saône le samedi 4 octobre.

Comme tous les champions tricolores, Camille est une référence, un exemple de détermination et d'abnégation, un modèle de rigueur et une source d'inspiration permanente ! Dans cette perspective, tous les acteurs de la Fédération Française de Natation, à commencer par son président, s'emploient à cultiver votre passion, à la nourrir, à l'entretenir tout en veillant à ce qu'elle ne cesse jamais de s'épanouir !

Bonne lecture !

Francis Luyce,
Président de la FFN
www.ffnatation.fr

ET VOUS, VOUS FAITES QUOI APRÈS ?

NOUVEAU !

RICHE EN
PROTEINES
DE LAIT

SPORTÉUS

LE BON RÉFLEXE APRÈS L'EFFORT



En s'appuyant sur les bienfaits naturels du lait, Lactel a conçu **SPORTÉUS**, une boisson lactée pour sportifs à boire dans les 30 minutes **après l'effort** pour vous accompagner lors de la **phase de récupération**.

→ **Riche en protéines de lait** (près de deux fois plus que du lait) pour aider votre corps à maintenir sa masse musculaire, **riche en glucides**, sans matière grasse et à teneur réduite en lactose pour être facile à digérer.

Disponible au **rayon LAIT UHT** de votre grande surface, en 275 ml.

Existe aussi en saveurs Chocolat et Fraise



Tous nos conseils en **RÉCUPÉRATION**
sur www.lactel.fr/sportéus

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière et évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr



LACTEL, PARTENAIRE EN NUTRITION SPORTIVE DE L'INSEP

* Boisson lactée diététique de l'effort d'apport glucidique, destinée à répondre aux besoins d'un effort musculaire immédiat effectué notamment lors d'une compétition ou dans des conditions spéciales d'environnement, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Camille Muffat plongée dans sa nouvelle vie

A Chalon-sur-Saône, début octobre, la championne olympique et néo-retraîtée s'est remise à l'eau lors de l'opération Génération Natation. L'occasion pour Ligne d'eau de prendre la vague de son nouveau quotidien.

Il est 14h07 à la pendule de l'Espace Nautique du Grand Chalon, ce samedi 4 octobre, quand Camille Muffat plonge... dans sa nouvelle vie. Et, accessoirement, entre les lignes d'eau de Génération Natation, le programme de promotion de la natation impulsé par la Fédération française. Devant des tribunes bien remplies, la championne olympique et néo-retraîtée des bassins démontre vite qu'elle n'est pas si rouillée après un été bien loin des piscines. Pourtant, entre juillet et octobre, son seul contact avec la discipline qui l'a sacrée à Londres en 2012 sur 400 mètres nage libre se résume à crawler pour remonter sur son surf lors de vacances à Bali... A Chalon, le bain de jouvence avec les jeunes nageurs de 6 à 12 ans de Génération Natation lui a rappelé quelques souvenirs : « *Evidemment les sensations ne sont plus les mêmes, mais c'est normal, on sait que lorsqu'on s'arrête, on perd vite le bénéfice de toutes les heures d'entraînement... Mais l'objectif aujourd'hui, c'était surtout d'avoir un bon moment d'échange avec les enfants. Et c'est ce qui s'est passé ! J'aurais adoré vivre ce genre d'expérience plus jeune. D'ailleurs, si j'ai répondu présent pour Génération Natation, c'est aussi parce que j'ai envie de rendre à ce sport un peu de ce qu'il m'a apporté et ça peut passer évidemment par les enfants.* »

De toute façon, pas la peine d'insister, Camille Muffat, 24 ans, est depuis le 12 juillet 2014, une néo-retraîtée du sport de haut niveau « *heureuse de sa décision* ». Retraîtée ne signifie cependant pas qu'elle va désormais se la couler douce. Camille a bien l'intention de continuer de vivre à fond même si, ces dernières semaines, elle a enfin « *pris son temps* ». « *En ce moment, c'est le démarrage d'une nouvelle vie* », explique-t-elle posément. « *Mais, ça ne me fait pas peur, même si ça peut paraître compliqué de sortir de cette bulle protectrice du sport de haut niveau* »





“

J'AI PRIS LES
PLUS LONGUES
VACANCES
DE MA VIE.

”



Camille Muffat a profité de sa nouvelle vie pour truster le maillot de bain contre un club de golf à l'occasion de la O' Cup 2014 qui s'est tenue au Grecy Golf Club, le 22 septembre dernier.

(KNSP/Philippe Millereau)

où tout est très cadré. En tout cas, j'ai accompli en devenant championne olympique ce qu'il y avait de mieux à faire et j'avais envie de passer à une autre étape de ma vie.»

La très méthodique Camille a donc d'abord fait éclater la bulle en buillant consciencieusement lors de la période estivale. « J'ai pris les plus longues vacances de ma vie », s'illumine-t-elle. « J'étais en France pour faire un peu le tour de mes proches, voir tous ceux que je n'avais jamais le temps de croiser... Et puis, je suis allée surfer en Indonésie. » Autrement dit, les premiers jours post-retraite ont été quand même actifs d'une autre manière. Surtout que la Niçoise n'a pas l'intention de couper totalement avec le sport. « Dorénavant, j'ai envie de vivre le sport du côté ludique, parce qu'il faut bien l'avouer la natation n'est pas aussi amusante que les sports de balle, par exemple. » Forte de ce leitmotiv, Camille Muffat a donc troqué les plaquettes du nageur pour des raquettes de paddle (un dérivé du tennis). Une discipline qu'elle découvre à Nice avec l'ex-

“

JE VEUX PRENDRE LE TEMPS DE MES CHOIX.

”

gardienne de l'équipe de France de handball, Valérie Nicolas. « C'est moins physique que le squash et on a moins besoin de courir », apprécie la néophyte qui cultive néanmoins sa condition physique grâce « à un tapis que j'ai installé dans mon appartement pour faire différents exercices. Et de toute façon, je conserve aussi une bonne hygiène de vie. Pas question de me laisser aller ! »

Avec un régime sans eau chlorée, pour l'instant. « A Chalon, c'était la première fois que je replongeais dans une piscine. J'ai vraiment coupé de ce côté-là », livre l'ancienne chef de file de la natation française qui a tout de même gardé un œil sur l'Euro à Berlin en août dernier. Vu de loin, elle prône la clémence pour le zéro pointé des filles : « Un Euro à deux ans des JO de Rio, c'était le moment où jamais pour se planter. A condition de savoir se remettre en question. »

La remise en question, la nageuse passée par des hauts et des bas, en connaît justement un rayon sur le sujet. Si bien qu'elle ne stresse pas plus que

ça à l'heure de l'insertion : « Je n'ai pas vraiment de stratégie établie. Pour le moment, je ne sais pas ce que je veux faire du reste de ma vie, mais ça ne m'inquiète pas. Une chose est sûre, je n'ai pas envie d'entraîner parce que je sais que je ne supporterai pas que certains nageurs n'aient pas le même niveau d'exigence que celui que j'ai eu pour devenir championne olympique. » Conclusion : entraîneur, c'est non ! L'ex-figure de proue de l'Olympic Nice Natation cherche en revanche à garder une vie entraînante : « Je continue de travailler avec mon agent et mes sponsors sur différents projets, ce qui me prend déjà pas mal de temps. » En septembre, elle a par exemple participé avec son sponsor Nabaiji à « la sélection des différents produits natation qui seront présents dans tous les Décathlon du monde. C'était un premier pas avec eux et si j'ai envie d'aller plus loin, leurs portes me sont ouvertes. »

En attendant, Camille n'a l'intention d'en refermer aucune. « Je n'ai pas envie aujourd'hui de me lancer à 100 % dans telle ou telle activité », conclut-elle. « Je veux prendre le temps de mes choix. » Bref, elle vit désormais sans chrono dans la tête ■

FREDÉRIC DECOCK



TOUS AVEC L'ÉQUIPE DE FRANCE DE NATATION

EDF est fier de soutenir depuis 10 ans la Fédération Française de Natation et ses nageurs



twitter.com/SportEDF

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

LA NATATION DANS LE TOP 5 DES SPORTS DE LA RENTRÉE !

Selon le magazine *Elle*, une pratique sportive régulière permet de lutter contre la déprime, de rester en forme et de garder la ligne... Jusque-là, on est d'accord ! Toujours selon la référence de la presse féminine, cinq disciplines seraient recommandées pour se détendre ? Le yoga, le tai-chi, le qi gong (ou chi-gong), le gyrotonic et... on vous le donne en mille : la natation ! Roulement de tambour et slave d'applaudissements. « *La natation fait partie de ces sports très relaxants et anti-stress* », peut-on ainsi lire sur le site du magazine. « *Vous n'avez même pas besoin de vous donner à 200% ou d'en faire deux heures : quelques brasses, quelques longueurs pendant 30 minutes et vous ressortez détendue et sereine.* »



(GiaccaStudio/Fotolia.com)

NKM : AMBASSADEUR AQUATIQUE

Si on a l'habitude de les voir affublés d'impeccables costumes ou de tailleurs élégants, il arrive que les responsables politiques oublient leurs codes vestimentaires pendant la trêve estivale. Certains n'hésitent d'ailleurs pas à exposer en public leur relooking de vacanciers. Nathalie Kosciusko-Morizet a ainsi sauté le pas des clichés estivaux. Dans *Paris Match*, l'ancienne ministre, apparaît sur une plage de Normandie, cheveux humides, en combinaison de natation. « *Le dos crawlé, c'est mon péché, ma drogue, mon gardénal* », confie-t-elle à l'hebdomadaire dans un sourire qui en dit long sur son addiction aquatique !

DES BÉBÉS QUI SE LA COULENT DOUCE

On connaissait les hôtels et les cures pour animaux, voici désormais le spa réservé aux jeunes enfants ! En juin dernier, à Houston (Etats-Unis), Float Baby, un spa pour bébés, a ouvert ses portes. Au programme de ce lieu insolite : massages néonatales et hydrothérapie. Les bébés y sont acceptés jusqu'à 12 mois et chaque visite coûte 65 dollars aux parents. « *Ce que nous constatons, c'est que les bébés trouvent l'eau très apaisante et relaxante* », a confié Kristi Ison, propriétaire du lieu. « *Ils s'épanouissent pleinement et avec eux, leurs parents se relaxent aussi. Bref, toute la famille y trouve son intérêt !* » Pourquoi pas...



(KNSP/Stephane Kempinaire)

L'HUMOUR SELON FLORENT MANAUDOU

En dépit de son palmarès époustouflant, on a tendance à oublier que Florent Manaudou est un jeune homme de 23 ans aux passions finalement assez ordinaires. Dans le détail, ça donne quoi ? « *J'aime beaucoup Gad Elmaleh, Kev Adams et Florence Foresti, qui a un talent rare. Elle me surprend tout le temps. On ne peut jamais deviner ce qu'elle va faire.* » Et sinon, niveau films ? « *Des films incontournables comme Intouchables, Les Petits Mouchoirs... J'ai vu pas mal de comédies françaises. Je ne me souviens pas de toutes mais j'ai adoré les OSS 117 avec Jean Dujardin et toute cette génération de comiques qui fait de très bons films.* »

JEAN BELLOC, CHAMPION DU MONDE À 86 ANS

En décrochant 64 médailles (25 en or, 21 en argent et 18 en bronze), difficile de ne pas saluer le bilan des nageurs tricolores engagés aux championnats du monde des maîtres de Montréal. Parmi ces champions du monde, difficile de ne pas être impressionné par l'enthousiasme et l'allant de Jean Belloc, un Audois de 86 ans. Une longévité rare pour celui qui nage « *parce qu'à (son) âge c'est encore le seul sport qu'il peut pratiquer* ». Au total, Jean Belloc aura raflé quatre médailles à lui tout seul ! Le bronze sur 100 et 200 m dos ainsi que sur 50 m brasse et l'or sur 100 m brasse. « *La natation, c'est une passion et ça prolonge la vie* », confie-t-il.



CAMERON DIAZ SNOBE LES ANNÉES

L'actrice américaine a célébré ses 42 ans le 30 août. Oui, et alors, seriez-vous tenté de répliquer ? Alors, il faut bien admettre que la sulfureuse Diaz ne fait pas son âge. Son secret ? « *Je bouge, je pratique le yoga, la marche, le surf et la natation... Je nage régulièrement et je surveille ce que je mange tout en m'accordant quelques excès.* » Si seulement tout pouvait être aussi simple !

UNE FÊTE DU SPORT EN 2015 ?

Au ministère des Sports, on ne lésine pas sur les projets. Dernier en date : la Fête du Sport sur le modèle de la Fête de la Musique. Ambitieux, vous ne trouvez pas ? « *On veut s'appuyer sur l'opération Sentez-vous sport pour poser les jalons de ce qui pourrait être la Fête du Sport en 2015* », déclare-t-on du côté de l'Avenue de France. Cette fête aurait pour but de sensibiliser le plus grand nombre à la pratique sportive et à ses bienfaits pour la santé avec, en ligne de mire, les jeunes, dont le mode de vie tend à se sédentariser. « *L'idée, c'est de faire sortir les Français dans la rue pour qu'ils découvrent des sports qu'ils ne connaissent pas. Nous envisageons de mettre en valeur des sportifs de haut niveau et d'ouvrir le patrimoine sportif pour faire découvrir nos équipements.* »

LE VÉLO AMPHIBIE VOUS CHANGERA LA VIE

Si vous avez déjà testé le scooter des mers, le ski nautique ou le catamaran et que vous souhaitez découvrir de nouvelles activités aquatiques insolites, cette invention devrait vous plaire. Un étudiant suisse de l'École Polytechnique Fédérale de Lausanne a créé un vélo amphibie aussi maniable sur terre que sur l'eau. Le « Sachavire-pas », créé par Sacha Decorvet, permet de se balader sur l'eau en toute quiétude et sans pollution. Une seule contrainte toutefois : disposer de bons mollets et ne pas avoir peur de se mouiller !

LAURE MANAUDOU « AU JOUR LE JOUR »

Après quelques mois de réflexion, une collection de maillots de bain et quelques apparitions médiatiques, Laure Manaudou est désormais bien installée dans sa nouvelle vie : « *Je me sens plus femme, moins capricieuse. J'assume mes choix, mes erreurs, mes problèmes... Mais je ne peux pas rester à la maison sans rien faire. Je fais du ski, de l'équitation, des sports que je ne pouvais pas faire avant au risque de me blesser. Je cherche du nouveau. J'ai besoin de challenges pour avancer.* »

PLAGES A VENDRE...

Les vacances d'été sont finies... Dit comme ça, forcément, c'est un peu déprimant, mais si la plage, les bains de mer et le farniente sont de l'histoire ancienne, certains d'entre vous pourront peut-être les retrouver plus tôt que prévu. En effet, pour réduire une partie de sa dette nationale, la Grèce a décidé de mettre en vente 110 des plus belles plages du pays ! Des baux d'une durée de cinquante ans ont ainsi été proposés aux investisseurs potentiels. Parmi ces bijoux du patrimoine naturel grec, la baie de Simos et la plage de Sarakiniko, sur l'île Elafonissos, située au sud du Péloponnèse.



La question

VOUS ÊTES PLUTÔT NATATION OU ATHLÉTISME ?

Depuis leurs championnats d'Europe respectifs (Zurich pour l'athlétisme, Berlin pour la natation), cet été, on ne cesse d'opposer les résultats des nageurs tricolores à ceux des athlètes. Comparaison justifiée ou polémique inutile ?

Agathe S. : « C'est vrai que les athlètes ont brillé cet été à Zurich, mais les nageurs squattent la scène mondiale depuis plusieurs années. De mon point de vue, la natation est peut-être moins convaincante que l'athlétisme en Europe, mais la situation s'inverse à l'échelle internationale. »

Antoine G. : « Difficile de comparer, ce sont deux sports complètement différents. Plutôt que de les opposer, je chercherais au contraire à entretenir une saine émulation pour favoriser les performances de nos champions. »

Philippe L. : « Après plusieurs années de vache maigre, il semblerait que l'athlétisme prenne le pas sur la natation. Mais il faudra attendre les résultats des Jeux de Rio pour se faire une véritable opinion. »



(DPP/Julien Crosnier)



(KMS/Stephane Kemjainar)

Anaïs F.-R. : « Plusieurs générations de nageurs exceptionnels viennent de se succéder. Avec Florent Manaudou et Yannick Agnel, la dynamique ne semble pas prête de s'arrêter ! En athlétisme, la marche entre les joutes européennes et mondiales est plus importante, mais ça n'empêche pas les Français de s'illustrer. »

On aime

Le succès des championnats d'Europe de natation diffusés sur Eurosport et France Télévisions. Du 18 au 24 août, France 2 a ainsi réuni 1,5 million de téléspectateurs en moyenne. Au total, ce sont près de 9 millions de personnes qui ont regardé au moins quinze minutes de la compétition. Le point d'orgue a été la finale du 100 m nage libre avec le doublé Florent Manaudou-Fabien Gilot qui a réuni 2,3 millions de téléspectateurs.

La Décla Florent Manaudou

« J'ai gagné les courses qu'il fallait gagner. J'ai appris à bien gérer l'enchaînement entre les séries, les demies et les finales. J'ai aussi pu mesurer à quel point il était difficile de cumuler les 50 et 100 m nage libre. Surtout si on réussit le 100 m, car il y a la cérémonie protocolaire, le contrôle antidopage, c'est long... On arrive à minuit dans la chambre et le lendemain, il faut se lever à 7 heures. C'est vraiment fatigant, je suis content d'avoir fait ça aux championnats d'Europe de Berlin, ça va me servir pour les Mondiaux de Kazan, l'année prochaine. »

L'horoscope aquatique

♏ Scorpion

Du 23 octobre au 22 novembre

Amour : Des disputes trop fréquentes avec l'être aimé... Vous avez des torts et il vous faudra bien les admettre. Faute avouée à moitié pardonnée !

Carrière : Le plus dur ce n'est pas de faire aboutir un projet, mais bien d'en trouver un nouveau à la hauteur de votre ambition !

Natation : L'eau, ce n'est définitivement pas votre truc ! Et vous, si vous vous contentiez d'encourager les nageurs de l'équipe de France ?

♐ Sagittaire

Du 23 novembre au 21 décembre

Amour : Lutte contre votre timidité et programmez-vous quelques confidences sur l'oreiller, vous verrez, ça décoince !

Carrière : Obéir, c'est bien, mais n'oubliez pas d'entretenir votre créativité !

Natation : Vous disposez de l'énergie nécessaire pour aiguiser votre technique. C'est le moment de répéter vos gammes et d'améliorer vos coulees !

♑ Capricorne

Du 22 décembre au 20 janvier

Amour : Contentez-vous et tempérez vos ardeurs ou il vous en coûtera !

Carrière : Vous ne pouvez pas perpétuellement avoir le dernier mot. Tendez l'oreille

aux conseils et soyez réceptifs aux propositions.

Natation : Nager en solitaire ce n'est pas votre truc. Programmez-vous des séances avec des amis et vous y gagnerez en détermination !

♊ Verseau

Du 21 janvier au 18 février

Amour : Méfiez-vous des excès de confiance, rien n'est moins séduisant que l'arrogance !

Carrière : Vos collègues soutiennent vos projets. N'attendez plus : imposez votre point de vue et exigez davantage. Vous êtes en confiance, profitez-en !

Natation : Le mieux pour vous c'est encore l'aquagym. Remisez la natation au rayon des souvenirs, vous prenez l'eau de toute part !

♋ Poissons

Du 19 février au 20 mars

Amour : Les promesses d'avenir s'empilent et vous offrent un horizon dégagé. Souriez, vous êtes heureux et ça n'arrive pas tous les jours !

Carrière : Remontez-vous les manches et attellez-vous à la tâche cela fait trop longtemps que vous baillez aux corneilles.

Natation : D'ordinaire le sport ce n'est pas votre tasse de thé, mais là, franchement, difficile de faire plus performant !

♈ Bélier

Du 21 mars au 20 avril

Amour : L'être aimé s'interroge... Faites preuve de votre engagement et offrez-lui des gages de stabilité. Vous serez récompensé au centuple !

Carrière : Le boulot, c'est votre credo ! Rien ne vous résiste, toutes les portes s'ouvrent. Mais méfiez-vous des excès de zèle et pensez à souffler !

Natation : Vous enflez les kilomètres comme des perles. Difficile de dire jusqu'où vous irez !

♉ Taureau

Du 21 avril au 21 mai

Amour : Ouvrez les yeux et saisissez les occasions qui se présentent. Ce n'est pas tous les jours qu'on jouit d'une telle popularité !

Carrière : Les jours s'enchaînent, mais les opportunités désertent votre agenda. Et si vous alliez voir dans le pré d'à-côté si l'herbe y est plus verte ?

Natation : Le sport, ce n'est pas seulement à la télévision. Il y a forcément une piscine près de chez vous. Cherchez et vous trouverez !

♊ Gémeaux

Du 22 mai au 21 juin

Amour : Vous aimez et vous le démontrez

à celles et ceux qui vous sont chers. Ne vous oubliez pas et pensez à vous faire plaisir !

Carrière : Au bureau, franchement, ça ne tourne pas rond. Apprenez à rester en retrait et évitez les confrontations inutiles avec vos collègues.

Natation : Les nageurs des lignes d'eau voisines n'ont qu'à bien se tenir, vous foncez à tour de bras. Attention au mur !

♋ Cancer

Du 22 juin au 22 juillet

Amour : Vous vivez une rupture, c'est dur, mais n'en faites pas toute une histoire et profitez-en pour faire de nouvelles rencontres.

Carrière : Remontez-vous les bretelles, cela trop longtemps que vous vous reposez sur vos lauriers.

Natation : Remisez votre bonnet de bain et votre maillot au vestiaire, vous n'avez rien à faire dans un bassin !

♌ Lion

Du 23 juillet au 23 août

Amour : Cessez donc de remuer ciel et terre pour dénicher le grand amour. Il surgira quand vous l'attendrez le moins !

Carrière : Vous avez le vent en poupe, tous vos projets aboutissent. Profitez-en pour imposer vos idées et valoriser vos ambitions !

Natation : La fatigue frappe à votre porte,

il est temps de lever le pied. L'exploit du 21^e siècle attendra !

♍ Vierge

Du 24 août au 22 septembre

Amour : Votre situation affective est désespérément neutre... Vous manquez d'entrain. Réagissez et offrez-vous un week-end de détente !

Carrière : Évitez la routine, cela ne vous réussit pas. Envisagez de nouvelles aventures et ouvrez les yeux, le monde est plus vaste qu'il n'y paraît !

Natation : Une longueur après l'autre, n'en faites pas trop vous risquez de boire la tasse. Et si vous preniez des cours pour réviser vos classiques ?

♎ Balance

Du 23 septembre au 22 octobre

Amour : Sourires complices, regards envoûtants, vous charmez à tour de bras. Du grand art, mais n'en faites pas trop, apprenez à garder vos distances !

Carrière : Personne n'est irremplaçable, alors prévoyez-vous un break ou des vacances histoire de changer d'air !

Natation : Vous enchaînez les allers retours sans souffrir. Les costauds n'ont qu'à bien se tenir vous êtes en mode olympique. Ne ralentissez pas !

THONON

L'ORIGINAL ALPES

EAU MINÉRALE NATURELLE DES ALPES DE HAUTE SAVOIE



*Avec l'eau minérale Thonon,
invitez les Alpes à votre table.*

C'est dans les Alpes de Haute Savoie que l'eau minérale naturelle Thonon prend naissance. De son long parcours à travers les roches, Thonon acquiert sa parfaite composition en minéraux et oligo-éléments essentiels. Thonon vous donne tous les bienfaits que la montagne lui a transmis.

Pure, préservée et équilibrée, elle accompagne chaque jour, petits et grands sur le chemin de la vie.

Thonon, naturellement équilibrée.

www.eau-thonon.com

Moi, mes parents et l'eau!

LE 6 NOVEMBRE PROCHAIN, LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION, EN PARTENARIAT AVEC LA SOCIÉTÉ HUGGIES LITTLE SWIMMERS ET LES ÉDITIONS DU CHERCHE-MIDI, PUBLIERA *MOI, MES PARENTS ET L'EAU*, UN OUVRAGE RICHEMENT ILLUSTRÉ PROPOSANT DE DÉCOUVRIR LES PRINCIPALES ÉTAPES D'UN ÉVEIL AQUATIQUE RÉUSSI.

A LIRE
MOI,
MES PARENTS
ET L'EAU !

Daniel Zylberberg
& **Jean-Jacques Chorrin**
Edition du Cherche-midi
72 pages/14 €

Fluide et lumineuse, enveloppante et caressante, parfois feutrée, parfois chantante, l'eau fascine autant qu'elle intrigue. Nul n'échappe à sa magie, que ce soit un champion de natation de l'envergure de Frédéric Bousquet ou un jeune enfant, dont l'imaginaire fertile nourrit les premières explorations aquatiques. Les plus belles aventures ne se vivent pas nécessairement à l'autre bout de la Terre, et la simple découverte d'un nouvel élément permet de s'éveiller au monde un peu plus chaque jour. Explorer, c'est grandir, s'affirmer et gagner en autonomie ! Dans cet ouvrage pédagogique riche en illustrations exceptionnelles, la Fédération Française de Natation a mis en œuvre tout son savoir-faire pour répondre aux interrogations légitimes des parents et les aider à découvrir les différentes étapes d'un éveil aquatique réussi.





(Alexis Boichard)



(Arnaud Jasse)

HUGGIES

Little Swimmers

Le saviez-vous ?

Avec son maillot de bain jetable pour bébé Huggies® Little Swimmers®, le partenaire de la FFN contribue au respect de la qualité de l'eau dans les piscines. Sa barrière antifuites et sa matière absorbante qui ne gonfle pas dans l'eau permet la pratique de l'activité dans un confort inégalable pour bébé et en toute sérénité pour les parents.

Faciles à enfiler et à enlever grâce à ses côtés détachables et repositionnables, le maillot de bain jetable Huggies® Little Swimmers® est également très apprécié pour sa praticité. Il est d'ailleurs à noter que le port d'un maillot de bain jetable est recommandé dans de nombreuses piscines, en réponse aux directives communiquées par l'AFFSET (Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail).



(HLS)

FRÉDÉRICK BOUSQUET : « DES MOMENTS PRIVILÉGIÉS »

Vice-champion olympique de natation, Frédéric Bousquet est aussi le père d'une petite fille qu'il a tenu à initier dès son plus jeune âge à sa passion pour l'eau. Rencontre avec un athlète d'exception, un père attentif au développement de son enfant et l'ambassadeur de l'activité de l'éveil aquatique en France.

Considérez-vous que l'éveil aquatique puisse permettre aux jeunes enfants d'appréhender l'eau sans la redouter ?

J'en suis convaincu et c'est d'ailleurs l'une des raisons qui m'a poussé à m'investir dans la promotion de l'éveil aquatique. Il est primordial que les jeunes enfants prennent conscience qu'il n'y a absolument aucun rapport conflictuel à entretenir avec l'eau. J'ajouterais que l'on passe neuf mois dans le liquide amniotique du ventre de notre mère avant de naître et que notre organisme est essentiellement constitué de liquides. Alors, à quoi bon redouter l'élément aquatique ?

Lorsque votre fille est née, songiez-vous à lui faire découvrir ?

Pas immédiatement... En revanche, ça a été un automatisme pour mon entourage. Très vite, mes proches n'ont pas arrêté de me prédire que Manon serait une championne de natation alors qu'il a toujours été évident qu'elle mènerait ses activités selon ses envies.

Quelle a été votre démarche pédagogique lors de ces premières séances ?

J'ai toujours essayé de mettre ma fille en confiance, de lui montrer que l'élément aquatique est bienfaisant... Au fil du temps, je me suis surpris à attendre nos « baignades » avec impatience.

Pour quelles raisons ?

Parce qu'il s'agissait de moments privilégiés. Aujourd'hui encore, il m'arrive d'emmener Manon à la piscine en dehors de séances organisées, juste pour le plaisir de me baigner avec elle, de la tenir contre moi et de la voir s'émerveiller. L'éveil aquatique n'est pas uniquement destiné aux enfants. Ils sont au cœur du projet, c'est incontestable, mais les parents ont tout autant à apprendre et à savourer. Ils doivent non seulement inspirer confiance, mais également apprendre à faire confiance à leur enfant afin de le soutenir et d'encourager leur quête d'autonomie.

A vous entendre, on a presque le sentiment que l'activité contribue à développer le lien père-enfant, sans interférer toutefois dans l'intimité qui lie l'enfant à sa mère.

Je commencerais par dire que l'éveil aquatique s'adresse aussi bien aux papas qu'aux mamans. Si les deux parents sont présents, c'est l'idéal, mais par la suite, il n'y a absolument aucune obligation. Ensuite, si le lien mère-enfant est naturel, voire quasiment spontané, celui qui lie un enfant à son père s'élabore progressivement. A ce titre, et compte-tenu de mon expérience, je considère que l'éveil aquatique contribue, en effet, à développer le lien père-enfant.

RECUEILLI PAR A. C.

L'hygiène du nageur

RECONNAISSONS-LE : PEU D'ENTRE NOUS PRENNENT SOIN DE SE SAVONNER AVANT DE PLONGER DANS LE GRAND BASSIN. MAUVAIS RÉFLEXE ! AFIN DE TORDRE LE COU À CETTE HABITUDE PEU RAGOÛTANTE ET GUÈRE CIVIQUE, VOICI QUELQUES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES À APPLIQUER.



Lancé en janvier 2014 par l'Agence Régionale de Santé du Nord-Pas-de-Calais, en partenariat avec l'Éducation Nationale et la Fédération Française de Natation, le programme Archi m'aide vise à enseigner les règles d'hygiène aux jeunes nageurs tout en les rappelant à leurs aînés. « *Quel que soit le sport, l'hygiène de vie peut faire la différence* », livre l'ambassadeur de l'opération Fabien Gilot, champion olympique et champion du monde au titre du relais 4x100 m nage libre. « *J'estime avoir eu beaucoup de chance ! La natation m'a fait vivre plein de choses. J'ai grandi à Denain et j'aimerais véhiculer le message que l'on peut réussir, quel que soit le milieu social d'où l'on vient. Il faut mettre dans la tête des ados qu'à force de travail, on est capable de belles choses.* »

Fort de ce message, et sous l'égide de l'institution fédérale, un parcours du baigneur a été imaginé en reprenant les points de passage du nageur dans une piscine : vestiaires, douches, sanitaires, bassins. L'objectif étant de rappeler les règles d'hygiène à chacune de ces étapes. Dans le détail, voilà de quoi il faut se souvenir :

- 1 Enlever ses chaussures en arrivant dans les vestiaires.
- 2 Porter une tenue de bain adaptée et propre à mettre à la piscine. Même s'il semble plus commode d'enfiler son maillot de bain à la maison pour gagner du temps lors du déshabillage, en matière d'hygiène, il est préférable de le mettre dans les vestiaires.
- 3 Prendre une douche savonnée corps et cheveux avant et après la baignade. Aussi, prévoir dans son sac de piscine les produits nécessaires à cette toilette.
- 4 Passer dans le pédiluve : tremper les deux pieds dans l'eau permet d'éliminer les derniers microbes et de garder le sol des abords des bassins plus propre.
- 5 Mettre son bonnet de bain : porter un bonnet est plus confortable pour nager. Cela évite aussi de perdre des cheveux dans l'eau et donc de salir le bassin.
- 6 Sortir de la piscine pour aller aux toilettes : l'immersion du corps dans l'eau donne naturellement l'envie d'uriner. Aller aux toilettes favorise une nage confortable. C'est aussi respecter les autres baigneurs et l'eau du bassin.
- 7 Remettre ses chaussures en sortant du vestiaire.
- 8 Il est aussi important de ne pas aller à la piscine lorsqu'on a une maladie qui pourrait être transmise aux autres baigneurs ■

CELIA DELGADO LUENGO



Quies

Avec
Quies,
les poux sont
HS!



Une crème traitante
100% radicale



Un shampooing
efficace en
15 minutes chrono



Un peigne électronique
pour 0 contrainte



Un spray répulsif
pour les tenir
à distance !

Pour la crème traitante radicale et le shampooing traitant : CE Dispositif médical Classe 1 – Lire attentivement les instructions de la notice.
Pour le spray répulsif : utilisez les biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit. © CICOMI © 2014

Pour plus d'informations : www.quies.com et rejoignez-nous sur



Cette fois-ci je m'y mets avec Nabaiji !



<http://www.decathlon.fr/F-10929>

AVANT VOTRE SÉANCE

N'oubliez pas de prendre un sac en plastique ou une pochette étanche pour ranger vos affaires mouillées et éviter qu'elles ne coulent dans votre sac à dos ou sur le siège de votre voiture par exemple. Chez Nabaiji, nous avons pensé à tout avec ce sac de natation imperméable qui pourra même vous suivre au bord de bassin!

ON NE CESSE DE L'ENTENDRE PARTOUT... LA NATATION EST LE SPORT COMPLET PAR EXCELLENCE. IL SOLLICITE DE MANIÈRE HARMONIEUSE TOUS LES MUSCLES DU CORPS AINSI QUE L'APPAREIL RESPIRATOIRE ET PULMONAIRE. EN BREF, IL S'AGIT D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE QUI MUSCLE ET AFFINE LE CORPS MAIS AUSSI QUI APAISE ET DÉCONTRACTE. PLUS D'EXCUSES ! ENFIN PRESQUE... LA NATATION EST UN SPORT QUI A SON PETIT LOT DE DÉSAGRÈMENTS, QUI DEMANDE DE L'ORGANISATION ET UN BON ÉQUIPEMENT. CHEZ NABAIIJI NOUS DÉVELOPPONS DES PRODUITS SIMPLES ET ASTUCIEUX, COLORÉS ET ACCESSIBLES, POUR QUE CHACUN PUISSE PROFITER PLEINEMENT DES BIENFAITS ET PLAISIRS DE LA NAGE.



<http://www.decathlon.fr/F-10901>

SE CHANGER :

Pour éviter de marcher pieds nus des vestiaires jusqu'au bord du bassin (en passant par le pédiluve), optez pour des sandales ou tongues de piscine. Très confortables et antidérapantes, elles protégeront vos pieds du carrelage et des bactéries (12 €95).



<http://www.decathlon.fr/F-10898>

COMMENT CHOISIR MON BONNET ?

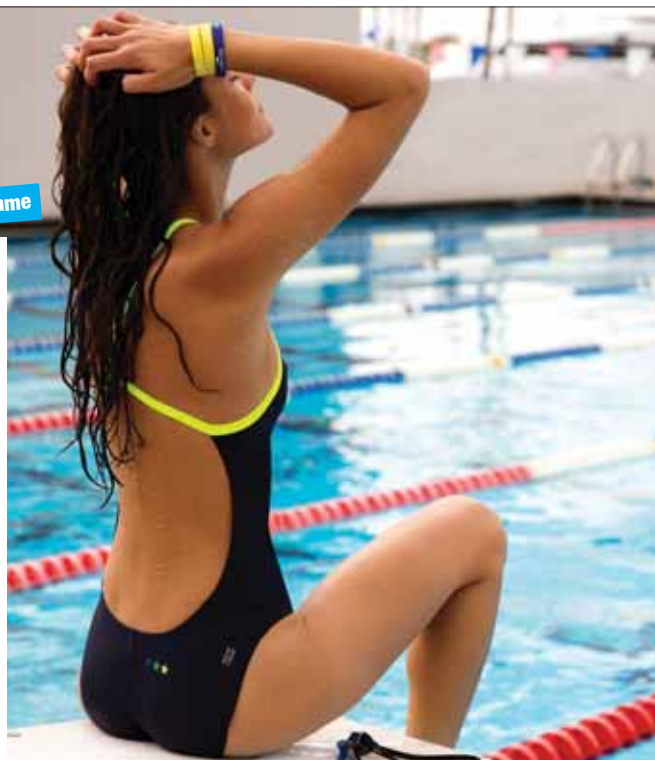
Nous ne saurons trop comment vous recommander les bonnets en silicone. Très loin des bonnets en plastique, ils ne tirent pas les cheveux, ne se collent pas, tiennent bien sur la tête et restent les plus étanches ! Parmi les basics aux imprimés assortis à votre panoplie, faites votre choix à partir de 3,95 € ! Si toutefois vous ne supportez pas le silicone, pensez à la maille enduite qui tiendra mieux lors de la pratique sportive qu'un bonnet en maille simple (à partir de 5,95 €).



<http://fr.nabaiji.com/fr/collection/femme>

COMMENT CHOISIR MON MAILLOT ?

Pour la pratique de la natation nous conseillons des maillots avec des dos croisés (dos en Y, en X ou en O). En effet, les dos en U, bien que faciles à enfiler vous gêneront lors de la nage car les bretelles peuvent glisser. Chez Nabaiji, nous disposons d'une gamme qui s'adaptera à votre budget avec des basics à tout petits prix, des modèles ultra résistants au chlore, plus féminins, et d'autres encore, plus mode, mais toujours à moins de 25 €.



Retrouvez tous nos conseils et coaching sur nabaiji.com

QUELLES LUNETTES ?

Nous vous conseillons la lunette Xbase de Nabaiji ! Facile à mettre et à régler, verres incassables dotés d'un traitement antibuée, excellente étanchéité, coloris assortis ou « imprimés pep's » à partir de 2,95 € !

<http://www.decathlon.fr/F-10927>



La serviette à cheveux Nabaiji : astucieuse et pratique!



La grande serviette de Nabaiji : compacte et efficace !

<http://www.decathlon.fr/C-10996>



LA SÉANCE EST TERMINÉE : SE SÉCHER

Nabaiji a développé une serviette microfibre qui sèche rapidement, très compacte et surtout très, très grande ! Et pour aller toujours plus loin dans le confort de votre pratique, voici une petite serviette pour cheveux à 3,95 € qui vous facilitera grandement la vie dans les vestiaires. Il est temps de rentrer ! Rangez votre matériel dans votre sac imperméable et pensez à rincer votre matériel à l'eau claire en arrivant chez vous. A la semaine prochaine !

ACCESSOIRES DE NAGE

Pour travailler les jambes et les muscles fessiers, optez pour une paire de palme courtes, pour nager plus vite et plus longtemps ! Une sensation de glisse à un prix très doux ! Ne vous encombrez plus avec une planche en mousse et un pull buoy, Nabaiji a développé pour vous le Pull kick, un 2 en 1 au design compact et intuitif qui le rend efficace en pull buoy et planche ! Enfin et surtout, hydratez-vous ! Car même à la piscine, il faut boire pendant l'effort. Une bouteille ou une gourde souple ? À vous de choisir.



Le Pull kick de Nabaiji.

<http://www.decathlon.fr/F-10929>



Notre organisme a-t-il besoin de compléments alimentaires ?

POUR GARDER LA FORME, CERTAINS N'HÉSITENT PAS À CONSOMMER DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES. MAIS LES EFFETS SONT-ILS RÉELS ? ET QUELS SONT LES RISQUES ? POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS AVONS INTERROGÉ LE DR. STÉPHANE LEFÈVRE, MÉDECIN DES ÉQUIPES DE FRANCE DE NATATION.

“
UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE CORRESPONDANT À NOS BESOINS EST BIEN PLUS IMPORTANTE QUE L'ARSENAL DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.

”

QUELS SONT LES APPORTS ET LES BIENFAITS DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR NOTRE ORGANISME ?

L'intérêt des compléments alimentaires est surtout d'apporter des éléments nutritifs essentiels dans les cas avérés ou les situations à risque de carence.

C'est donc important dans la population générale, mais également chez les sportifs de haut niveau, dont les besoins peuvent être plus spécifiques. Ces compléments permettent d'éviter les blessures dues à une situation de carence.

PEUVENT-ILS ÊTRE DANGEREUX POUR LA SANTÉ ?

Bien sûr ! La prise excessive de compléments alimentaires comporte de vrais risques. Leur usage sans conseils avisés de professionnels peut être vraiment dangereux. Attention donc à l'automédication ! L'origine incertaine de certains compléments, avec des compositions aléatoires,



comporte également un risque avéré, et il faut totalement exclure les commandes par Internet de produits qui ne répondront pas, selon leur origine, aux normes de qualité françaises ou européennes.

CERTAINS COMPLÉMENTS SONT-ILS INTERDITS PAR LA RÉGLEMENTATION ANTIDOPAGE ?

Lorsque l'on parle de compléments alimentaires, on exclut naturellement tout usage de substance dopante. Mais il faut faire attention aux produits

que l'on trouve sur Internet. Certains vont être décrits comme très efficaces, pourvoyeurs de performance et contenir, par exemple, des substances anabolisantes cachées, avec tout d'abord de sérieux risques pour la santé du sportif mais aussi des risques de contrôle antidopage positif.

AVEZ-VOUS DES CONSEILS POUR LES GENS QUI SOUHAITERAIENT EN PRENDRE ?

Il est primordial d'être guidé par des professionnels de santé. Ce qu'il faut retenir avant tout, c'est qu'une alimentation équilibrée correspondant à nos besoins est bien plus importante que l'arsenal de compléments alimentaires. Il vaut mieux se concentrer sur le contenu de son assiette et de son verre que de se focaliser sur l'étiquette des compléments, qui ne seront jamais aussi complets que des apports alimentaires recommandés ■

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN

PLUS VITE, PLUS FORT, PLUS HAUT

ADOPTÉZ UNE HYDRATATION OPTIMALE

Rendement musculaire, réduction de la fatigue, amélioration des performances



Ca Mg CALCIUM ET MAGNÉSIUM

ISO ISOTONIQUE

SANS ACIDITÉ

DOSE À DILUER

BOISSON ÉNERGÉTIQUE À HAUTES PERFORMANCES

Beaucoup plus que désaltérante, HYDRIXIR® antioxydant est une source d'énergie exceptionnelle même dans les efforts intenses. Ses glucides, ses vitamines et minéraux contribuent à l'amélioration des performances et de l'endurance.

Format stick disponible en 5 arômes.



JEREMY STRAVIUS

« La nutrition OVERSTIM.S® est un plus dans la pratique. C'est un vrai facteur de réussite »

Champion d'Europe 2014 4x100m NL, Champion du Monde 2013 et Champion Olympique 2012 4x100 4NL

OVERSTIM.S® - 02 97 63 82 61 - www.overstims.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

OVERSTIM.S®
NUTRITION SPORTIVE À HAUTES PERFORMANCES



Nager en altitude, c'est tout « bénéf » !

QUE VOUS SOYEZ UN CHAMPION OU UN « NAGEUR DU DIMANCHE » FAIRE QUELQUES LONGUEURS DANS L'UNE DES 30 PISCINES PUBLIQUES QUE COMPTENT LES STATIONS DE SPORTS D'HIVER FRANÇAISES VOUS FERA LE PLUS GRAND BIEN.

Si la France occupe, avec 325 stations de sports d'hiver, la cinquième place du classement mondial ⁽¹⁾, seules trente de ces stations possèdent une piscine publique. Et pourtant, « nager en altitude est bénéfique pour tout le monde », tempête Christine Lepourcelet-Talvard. Une sentence que cette praticienne, présidente de la commission médicale de la Fédération Française de Natation, n'a aucun mal à argumenter.

POUR LES CHAMPIONS...

« Même si les bienfaits réels de l'entraînement en altitude sur les performances font toujours débat, de nombreux entraîneurs de natation – mais pas seulement – organisent régulièrement des stages en altitude depuis la fin des années 1960. En mettant pendant un certain temps leurs protégés en situation d'hypoxie, c'est-à-dire



L'équipe de France n'hésite jamais à se jeter à l'eau. Comme ici en janvier 2010 à La Clusaz !



(Office de Tourisme de Tignes)

Tignes a profité de sa situation en altitude pour se spécialiser dans l'accueil des stages d'oxygénation pour sportifs. Sa piscine (2 100m d'altitude) est un site privilégié pour ceux qui veulent faire des « globule rouges ».

A CHACUN SELON SES GOUTS...

Alpes, Pyrénées, Vosges, Jura, Massif Central, chaque massif montagneux possède son lot de stations de sports d'hiver et de... piscines ! Si les gestionnaires de résidences privées de grand standing semblent avoir compris que de telles installations sont un plus pour des clients en quête de bien-être, les collectivités territoriales ne sont pas en reste. Et même si les nageurs que vous êtes ne peuvent se satisfaire de la trentaine de stations de sports d'hiver qui ont un bassin public sur leur territoire, il faut avouer que le maillage de l'espace « montagnard » français en centres aquatiques publics correspond grosso modo à la densité que l'on retrouve en plaine. Idem en ce qui concerne les bassins de 50 mètres puisque sur les 208 que compte la France, quatre sont répertoriés sur le territoire de stations de sports d'hiver : Megève, Chamonix, Bourg-Saint-Maurice ⁽¹⁾ et Font-Romeu ⁽²⁾. Si une fois encore le nombre de bassins extérieurs est proportionnellement identique à ce qui se passe « en bas », vous vous laisserez peut-être plus facilement séduire par ceux de L'Alpe d'Huez, des Carroz-D'arâches, des Deux Alpes, de La Clusaz, de La Plagne ou de Villard-de-Lans qui vous accueillent aux pieds des pistes l'été mais aussi l'hiver pour une séance un brin exotique quand la neige dépose son manteau... sur les plages !

(DPP/Élophane Kempinaire)

en mettant leurs corps en dette d'oxygène, résultat de l'exposition à l'altitude ⁽²⁾, les techniciens cherchent à augmenter, lors du retour au niveau de la mer, le nombre de globules rouges et, par voie de conséquence, à « forcer » le corps à fixer plus d'oxygène. A terme, c'est le VO₂max, le volume maximal d'oxygène que l'on peut consommer pendant un effort intense, que l'on cherche ainsi à augmenter ». C'est d'ailleurs ce que les sportifs de haut niveau recherchent artificiellement avec les fameuses chambres hypoxiques expérimentées par l'équipe de France de natation lors d'un stage à l'académie Aspire (Qatar) en octobre 2013.

ET POUR LES AUTRES...

Si le « nageur du dimanche » ne cherchera bien évidemment pas à tirer les mêmes avantages des longueurs effectuées dans une piscine « d'altitude », il a néanmoins tout intérêt à troquer sa combinaison et son blouson contre un maillot de bain et une serviette après une longue journée de ski. « En règle générale, on va au ski une semaine par an et on enchaîne les descentes, quitte à « tirer sur la corde » physiquement », explique Christine Lepourcelet-Talvard. « Si un bon massage peut éliminer ou amoindrir les courbatures, une petite séance de natation a quasiment le même effet. L'eau porte en effet votre corps et lui permet de se décharger d'environ 80% de son poids. En nageant à votre rythme, ce phénomène d'apesanteur vous permet de détendre les parties de votre corps rendues douloureuses par les nombreuses descentes que vous avez enchaînées depuis votre réveil. Vous favorisez ce qu'on appelle le repos actif des muscles. Les remous provoqués par les autres nageurs et par votre propre nage vont par ailleurs

“

SI UN BON MASSAGE PEUT ÉLIMINER OU AMOINDRIR LES COURBATURES, UNE PETITE SÉANCE DE NATATION A QUASIMENT LE MÊME EFFET.

”

produire sur votre corps un effet massant qui va stimuler la circulation sanguine, améliorer le retour veineux et le drainage lymphatique, favoriser l'élimination des toxines. Une demi-heure, trois quart d'heure de natation, à votre rythme, je le répète, pour éviter que la sensation d'essoufflement liée à l'hypoxie ne soit pas trop insupportable, suffisent pour vous remettre daplomb. Une séance en piscine aide également à évacuer le stress et à bien dormir et c'est tant mieux pour vous qui allez à nouveau solliciter votre corps le lendemain ». Alors n'hésitez plus, champion ou pas, piquez une petite tête... en altitude ! ■

JEAN-PIERRE CHAFES

(1) 547 stations de sports d'hiver pour le Japon, 510 pour l'Allemagne, 481 pour les Etats-Unis, 349 pour l'Italie. Si l'on se réfère aux stations avec au moins cinq remontées mécaniques, la France (233 stations) occupe cette fois le troisième rang derrière les Etats-Unis (354) et le Japon (280), mais précède l'Italie (216) et l'Autriche (199).

(2) Plus l'altitude augmente plus l'oxygène se raréfie et plus vous êtes sujet à l'hypoxie.



(KNSP/Stéphane Kempinaire)

Témoignage

Richard Martinez, entraîneur du pôle France de Font-Romeu : « Lorsqu'ils nous rejoignent à Font-Romeu, certains nageurs me disent qu'ils sont contents de venir pour l'altitude. Mais ils débattent vite ! Après une période d'adaptation, parfois difficile, au cours de laquelle certains craquent, les nageurs s'aguerrissent à l'âpreté de l'effort. Je suis aussi obligé d'adapter mes séances par rapport à l'altitude, surtout au niveau de l'intensité du travail, car je peux vite les mettre dans le rouge. Je le répète souvent, mais ce n'est pas parce qu'un nageur va nager ici qu'il va nager comme un avion ! L'altitude a certes des vertus, mais il faut y penser le moins possible et finir par oublier cet environnement. En revanche, il est clair que lorsque nous redescendons en plaine, mes nageurs se sentent plus à l'aise et ont plus de facilité à reproduire les efforts dans l'eau. »

RECUEILLI PAR FRÉDÉRIC RAGOT



NATATION

MAGAZINE

**POUR TOUT SAVOIR
SUR LA NATATION**

ABONNEZ-VOUS!

NATATION

MAGAZINE

C'EST :

- > L'ACTU DE TOUTES LES DISCIPLINES DE LA FFN
- > DES RENCONTRES, DES INTERVIEWS
- > DES DOSSIERS, DES REPORTAGES
- > DES PHOTOS, DES ANALYSES
- > DES RENDEZ-VOUS, DES RÉSULTATS
- > DES RUBRIQUES, DE L'HUMOUR...

Abonnement,
CLÉMENCE BÈGUE : 01 41 83 87 70

www.ffnatation.fr



NATATION
MAGAZINE

BULLETIN D'ABONNEMENT

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

■ Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an
soit 4,00 € le numéro !

■ Je règle :
par chèque à l'ordre de Horizons Natation

Nom	<input type="text"/>		
Prénom	<input type="text"/>	Age	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>		
	<input type="text"/>		
Ville	<input type="text"/>		
CP	<input type="text"/>	Email	<input type="text"/>
Date	<input type="text"/>		
Signature	<input type="text"/>		



LACTEL - SPORTEUS, LE BON REFLEXE APRES L'EFFORT !

Quand on fait du sport, quel que soit son niveau, on sollicite son corps et ses muscles. Mais si on pense souvent à bien se préparer avant un effort ou à s'hydrater « pendant », on néglige parfois « l'après » ! Sportéus contient près de 2 fois plus de protéines qu'un lait classique, qui participent au maintien de la masse musculaire. Sportéus apporte aussi des glucides qui aident à reconstituer ses réserves énergétiques et de la vitamine B12 qui intervient pour réduire la sensation de fatigue. Sportéus de Lactel est facile à digérer car il contient moins de 0,5% de lactose ; à base de lait écrémé, Sportéus de Lactel est sans matières grasses. Il est conseillé de boire une bouteille de Sportéus de Lactel, dans les 30 minutes après la fin de l'effort.

Vendue en bouteille unitaire de **275 ml**.
 Disponible en 3 saveurs : **chocolat, vanille, fraise**.
 Prix de Vente Conseillé : **1,50 €**
 Vendue en GMS au rayon lait.



OVERSTIM.S - GATOSPORT®

<http://www.overstims.com>

Votre dernier repas avant une épreuve doit être **énergétique, progressif et digeste**.

GATOSPORT est une préparation à haute valeur énergétique conçue pour répondre aux besoins spécifiques des sportifs avant l'effort.

GATOSPORT est :

- **Énergétique** : 1/3 à 1/2 de **GATOSPORT** consommé seul suffit pour créer les conditions énergétiques optimales en vue d'un effort intense.
- **Léger** : **GATOSPORT** ne puise pas dans les réserves déjà constituées et n'enlève pas l'effort physique. Il permet une utilisation tardive et peut se consommer jusqu'à une heure avant le début de l'effort.
- **Facile à préparer et à utiliser** : **GATOSPORT** se consomme aisément et contribue à compenser les chutes de glycémie dues au stress.
- **Savoureux** : **GATOSPORT** existe en 17 saveurs différentes et aussi en version bio toutes aussi appétissantes les une que les autres.

PRIX : **9,95 €**



QUIES OPTIK - NOUVELLES GOUTTES LUBRIFIANTES ET REHYDRATANTES !

Flacon de **10 ml**, dispositif médical.
 Disponible en pharmacie et parapharmacie.
 Prix indicatif : **4,00 €**

Vous portez des lentilles et vous vous plaignez de fatigue oculaire, picotements, brûlures ou tout simplement d'inconfort ! Les nouvelles gouttes lubrifiantes et réhydratantes Quies Optik conservent l'humidité des lentilles, apaisent vos yeux et améliorent votre confort. Cette solution à base d'hypermellose, bien tolérée, soulage votre sécheresse oculaire. Adaptée aux porteurs de lentilles de contact souples, y compris jetables. A instiller directement sur vos lentilles sans forcément les retirer !

www.quies.com
www.facebook.com/quiesetvous

NABAIJI - EASYDOW

Les Lunettes Easydow assurent un très large champ de vision et un excellent confort, elles sont préconisées pour la pratique de la natation en loisir.

Existe en noir/rouge, bleu/orange, gris/vert, bleu/rose

Prix : **12,95 €**





Poignets et taille en bord-côte

NATAQUASHOP - CRAZY SWIM HOODIE

www.nataquashop.com
www.facebook.com/NATAQUASHOP

Ce sweat à capuche aux coloris flashy vous permettra d'être remarqué sur le bord des bassins ! Doté d'une coupe « regular » avec un intérieur brossé pour un meilleur confort, ce hoodie est à base de coton (60%) et de polyester (40%). Modèle unisexe, il est décliné en 7 coloris réussis et est proposé en 6 tailles, de XS à XXL. Poignets et taille en bord-côte.

Prix : **50 €**

Disponible immédiatement sur le site Internet et dans les magasins Nataquashop :

1/ Magasin de Paris : 28, rue Delambre, 75 014 Paris (09.51.53.66.57)
 2/ Magasin de Clermont-Ferrand : 5, rue St Herem, 63 000 Clermont (09.52.72.89.75)

NABAIIJI - JAMMER JET

Développé avec Fabien Gilot, champion olympique et partenaire technique de Nabaiji, le Jammer JET est homologué par la FINA (Fédération internationale de natation). La technologie AQUARACE réduit la résistance à l'avancement du corps dans l'eau garantissant une glisse parfaite, compression musculaire et hydrodynamisme. Grâce à son fort taux d'élasthanne, la matière AQUARACE est déperlante, ultrafine, légère et ultrarésistante à la déchirure.

Existe en 4 coloris unis : noir, violet, bleu et noir imprimé polyuréthane
 Taille : du 32 au 44
 Prix à partir de : **89,95 €**



HUGGIES® LITTLE SWIMMERS®

Évitez les embarras qui viennent perturber la baignade avec notre maillot de bain jetable.

- Une matière unique, qui ne gonfle pas dans l'eau contrairement aux couches classiques.
- Des côtés détachables et repositionnables pour faciliter le change.
- Des barrières anti-fuite pour une protection optimum.
- Ressemble à un vrai maillot de bain avec ses dessins Disney®.

Existe en 3 tailles : 2/3 : 3-8 kg,
 3/4 : 7-15 kg, 5/6 : 12-18 kg.

Au rayon couches et culottes bébé selon les disponibilités du magasin.

Prix : **8,99 €** le pack.

www.littleswimmers.fr
[facebook.com/huggiesfrance](https://www.facebook.com/huggiesfrance)



NATAQUASHOP - CRAZY FISH PRECIOUS MIRROR

www.nataquashop.com
www.facebook.com/NATAQUASHOP

La Crazy Fish Precious Mirror cumule toutes les dernières technologies existantes et présente un design décapant ! Cela en fait une lunette de compétition d'un hydrodynamisme exceptionnel qui s'adapte parfaitement au visage. 9 coloris au choix. A noter :

- Verres profilés avec jupe souple moulée autour des verres.
- Verres effet miroir.
- Parfaite étanchéité, confort exceptionnel, protection oculaire contre les chocs.
- Un élastique en silicone avec SYSTEME REVOLUTIONNAIRE DE SERRAGE « RELEASE BUCKLE » : serrer et desserrer vos lunettes en 3 secondes !
- Un élastique en silicone de recharge.
- Ponts de nez interchangeables (4 tailles).
- Packaging innovant : boîtier rigide Crazy Fish inclus dans le prix.

Prix : **26 €**

Disponible immédiatement sur Internet et dans les magasins Nataquashop :
 1/ Magasin de Paris : 28, rue Delambre, 75014 Paris (09.51.53.66.57)
 2/ Magasin de Clermont-Ferrand : 5, rue St Herem, 63 000 Clermont (09.52.72.89.75)



La Play List rêvée d'une séance de natation

LÉGERS, DISCRETS ET PARFAITEMENT ÉTANCHES, LES MP3 AQUATIQUES SE RÉVÈLENT D'EXCELLENTS COMPAGNONS D'ENTRAÎNEMENT. ET SI EN PLUS LA MUSIQUE EST BONNE...

PAR CELIA DELGADO LUENGO

COOL POUR COMMENCER



Benjamin Booker
Violent Shiver

★★★★★

Natif de Tampa Bay en Floride et installé à la Nouvelle Orléans depuis quelques années, Benjamin Booker vient sans doute de réaliser le hold-up de l'année musicale. Il faut reconnaître qu'avec *Violent Shiver*, son premier album, le guitariste et chanteur marque le coup en alliant le rock et le blues dans une débauche d'énergie fantastique. Puisant son originalité dans les années 70, à l'instar de ses illustres aînés des Black Keys ou du crooner californien Hanni El Khatib, Benjamin Booker s'inscrit dans une tradition stoner-rockabilly qui devrait rapidement trouver son public. Et même si le premier opus de l'Américain comporte quelques imperfections – on songe notamment à sa voix parfois lointaine empreinte de timidité – *Violent Shiver* reste un disque chargé d'une authenticité rare. A l'heure où les productions se chargent d'effets en tout genre, nous ne boudons pas notre plaisir à l'idée de renouer avec un minimalisme assumé et convaincant. A bon entendeur, salut ! ■

A FOND LA CAISSE



Christine and The Queens
Chaleur Humaine

★★★★★

Il y a trois ans, c'est avec une poignée de démos que l'exubérante et créative Christine and The Queens avait attiré l'attention. A l'époque, pourtant, la chanteuse hésitait encore entre la musique et le théâtre. Sur scène, elle ne dansait pas encore, un simple ordinateur accompagnait son aisance déjà manifeste. Trois ans plus tard, Christine n'est pas encore une reine, mais une princesse doublée d'une artiste totale, personne n'en doute ! Il faut dire que le premier album de la Nantaise réussit des jonctions impossibles entre des univers a priori contradictoires. Beyoncé, Christophe, Kanye West, Barbara, Michael Jackson, The Knife... En français comme en anglais, Christine and The Queens n'hésite pas à croiser l'improbable et à mélanger des influences multiples et riches – à l'image notamment de ses « Paradis Perdus » empruntés à Christophe – sur un grand disque d'aventures, peut-être le plus ambitieux qu'il nous ait été donné d'entendre ces dernières années ! ■

TRANQUILLE POUR FINIR



Angus & Julia Stone
Angus & Julia Stone

★★★★★

Après *A Book Like This* publié en 2008 et *Down the Way*, propulsé par l'hymne « Big Jet Plane » en 2010, Angus & Julia Stone s'étaient décidés à tenter l'aventure en solo, avec succès pour le frère comme pour la sœur. Il aura finalement fallu le concours du producteur de légende Rick Rubin pour faire renaître un désir de collaboration entre eux. D'Adele à Johnny Cash, en passant par Jay-Z, AC/DC, Gossip et les Beastie Boys, Rubin a le don pour travailler aux côtés des plus grands artistes de notre époque. C'est après être tombé sur leur musique lors d'une fête chez un de ses amis, qu'il tombe sous le charme du duo. Le co-fondateur de Def Jam qui recense déjà sept Grammy Awards à son actif insiste pour les rencontrer. Après avoir hésité, Angus et Julia acceptent de remettre le couvert avec comme seul impératif que tout reste naturel et sincère. Textures de velours, rêveries en poussières d'étoiles et mélodies dorées, c'est peu dire que cet album est la proposition la plus accomplie qu'ils aient pu donner à ce jour ! ■

entre Les Lignes

PRICE

Steve Tesich

Editions Stock - 544 pages, 21,90 €

Daniel Price, dix-huit ans, a les traits de son père, la belle stature de sa mère, et une âme qui ne sait plus à quel saint se vouer. *Price* raconte l'odyssée intime d'un garçon projeté brutalement dans la vie adulte, où vérité et mensonge, raison et folie finissent par se confondre. Premier roman maîtrisé et fondateur, *Price*, par ses tensions et ses renoncements, vibre d'une incroyable puissance dramatique et décrit avec honnêteté la lutte intérieure d'un jeune homme pour assumer sa liberté par-delà le désespoir. ■



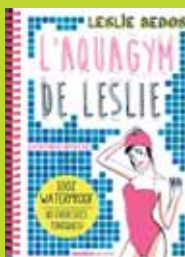
L'AQUAGYM DE LESLIE

Leslie Bedos

Editions Mango

32 pages, 16,95 €

« Le premier livre de gymnastique aquatique 100% waterproof. » C'est la promesse de Leslie Bedos qui propose dans cet ouvrage insolite et pour le moins caustique 80 exercices illustrés qui vous permettront de garder la forme toute l'année sans perdre votre enthousiasme et votre sourire. Une authentique cure de sinécure ! ■



AUTOPSIE D'UN PAPILLON

Jean-Noël Sciarini

Editions La joie de lire

329 pages, 17,50 €

Mark est un nageur d'avenir ! A tel point que son père décide de s'installer à Paris pour que l'adolescent intègre une filière sport-études. Dans la capitale, Mark se socialise et goûte à ses premières sorties, jusqu'au soir où une barrière invisible l'arrête net : impossible de grimper au sommet du Sacré-Cœur avec ses amis. Mark comprend qu'il souffre d'agoraphobie. *Autopsie d'un papillon* est l'histoire d'un garçon qui tente d'affronter ses peurs. ■



Chaque enfant a le Droit de Jouer

Tous les enfants ont des droits qui leur garantissent ce dont ils ont besoin pour survivre, grandir et s'épanouir. L'Unicef utilise le pouvoir du sport et du jeu afin de transformer la vie des enfants et renforcer les liens entre les communautés.

L'Unicef collabore avec les plus grandes instances sportives et les plus grands athlètes internationaux afin de mettre en avant les difficultés auxquelles sont confrontés les enfants, mobiliser les ressources pour faire face à ces challenges de la vie et protéger les droits de l'enfant à travers le monde. L'Unicef s'appuie uniquement sur des contributions volontaires des gouvernements, des donateurs et des partenaires privés.

unicef 

unissons-nous
pour les enfants

www.unicef.fr

contact : andiaye@unicef.fr

« Sortir de ma zone de confort »

Triple médaillé olympique de biathlon aux Jeux Olympiques de Sotchi (deux médailles d'or, une en argent), Martin Fourcade restera comme le héros de l'hiver 2014. A 25 ans, le Pyrénéen continue cependant de lorgner vers les sommets.

Comment as-tu vécu l'accélérateur de notoriété que représente l'or olympique ?

Les gens sont gentils, corrects, ils montrent qu'ils ont été touchés par ce qui s'est passé à Sotchi. C'est d'ailleurs aussi pour ça que je dépose mes médailles chez mon équipementier, Rossignol, plutôt que de les laisser dans un placard.

Tu viens de faire ton entrée dans le Petit Robert, ça surprend ?

Je trouve ça sympathique et c'est aussi une forme de reconnaissance pour le travail accompli et pour mon sport. Mais, pour moi, ça reste du domaine de l'anecdotique...

Tu ne sembles pas très enclin à parler de toi ?

Je suis un amoureux de mon sport, donc c'est toujours un bonheur d'en parler. Et, c'est toujours une satisfaction de porter ma discipline un peu plus haut, mais, pour répondre à la question, je ne me sens investi d'aucun rôle. Je m'en tiens à ce que je sais faire !

En parallèle du biathlon, tu vas disputer cet hiver la saison de ski de fond. Pourquoi ?

C'est une manière de sortir de ma zone de confort ! A l'image d'un nageur qui va s'attaquer à une nouvelle spécialité, j'ai envie d'expérimenter de nouvelles choses et de continuer à travailler pour m'améliorer.

En parlant de natation, est-ce un sport que tu connais ?

Oui, forcément parce que j'ai fait mes études à Font-Romeu et j'y ai rencontré pas mal de nageurs dont Camille Lacourt au lycée justement. Evidemment, chacun a emprunté sa propre route aujourd'hui. Moi, je vis désormais dans les Alpes et lui s'est installé à Marseille, mais on se croise ou on s'envoie des messages régulièrement. Au moment des Jeux Olympiques, Camille m'a envoyé un SMS qui m'a beaucoup touché.

Sans indiscrétion, que disait-il ?

C'est assez personnel, mais c'était juste avant les Jeux de Sotchi et son message a fait mouche... Bon, je ne vais pas lui attribuer tout le mérite de

mes médailles non plus (*rires*)... mais disons que son soutien m'a bien boosté...

De quelle façon, suis-tu les compétitions de natation : avec l'œil du technicien ou celui du supporter ?

Bon, la natation, ça va assez vite... Mais, j'aime observer les phases de coulée et la culbute. C'est impressionnant à la télévision mais aussi dans une piscine, parce que j'ai déjà été spectateur de compétitions, au Mare Nostrum mais aussi à Londres lors des Jeux de 2012 ■

ENTRETIEN RÉALISÉ PAR FRÉDÉRIC DECOCK

“
JE NE ME
SENS INVESTI
D'AUCUN
RÔLE.
”



nataquashop

La boutique multimarques de la natation



MAILLOT ET COMBI



EQUIPEMENT



TEXTILE



LIBRAIRIE



Nataquashop, votre partenaire n°1 en équipement de natation.



FUNKY TRUNKS®



Siège social

Route d'Aubusson 23000 Jarnages

Tél. 05.55.80.42.51

E-mail : nicolas@nataquashop.com

Magasin de Paris

28, rue Delambre 75014 Paris

Tél. 09.51.53.66.57

Magasin de Clermont Fd.

5, rue St. Herem 63000 Clermont Fd.

Tél. 09.52.72.89.75

www.nataquashop.com

