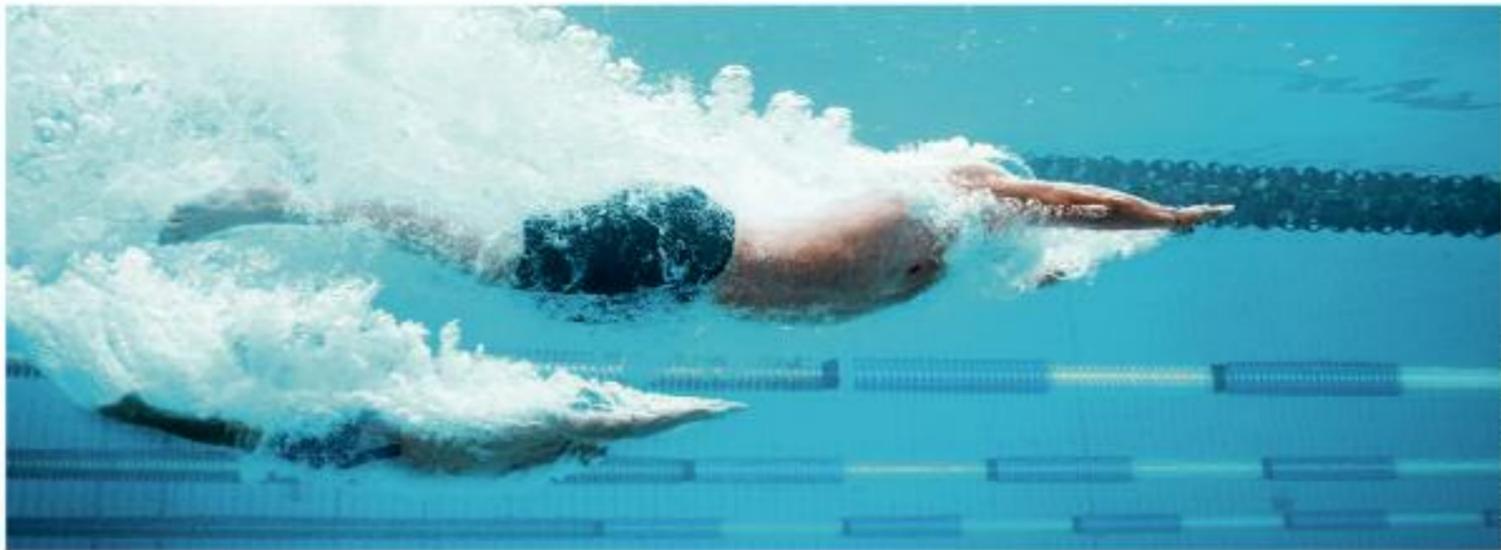




Partenaire de la Fédération Française de Natation.

Qu'un courant favorable vous mène à la victoire.



Derrière l'Équipe de France de Natation, l'énergie d'EDF éclaire nos champions vers Rio.

@sportedf #éclaironslanatation



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

# LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION PRÉSENTE

# LIGNE D'EAU

## Le GRATUIT DES PAGES



### JEUX OLYMPIQUES LES BLEUS DANS LE SILLAGE DE CAP'TAINE GILOT

**DÉVELOPPEMENT**  
LA CITOYENNETÉ PAR LE SPORT

**CULTURE**  
LA PLAY LIST RÊVÉE D'UNE  
SÉANCE DE NATATION

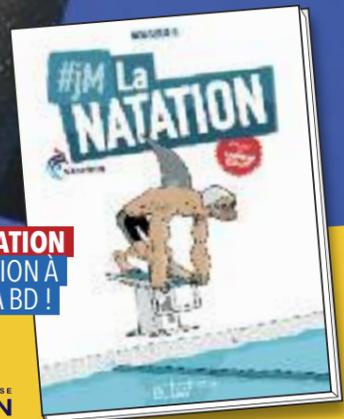
**PEOPLE**  
LAURENT LUYAT :  
« LE SPORT, C'EST UNE PASSION »



**PORTRAITS**  
ILS FERONT  
LES JEUX !



**MAGAZINE**  
À LA RENCONTRE DES  
(JEUNES) NAGEURS  
DE PONDICHÉRY



**PUBLICATION**  
LA NATATION À  
ENFIN SA BD !





BRASSARD  
EVOLUTIF  
NABAIJI

14€99

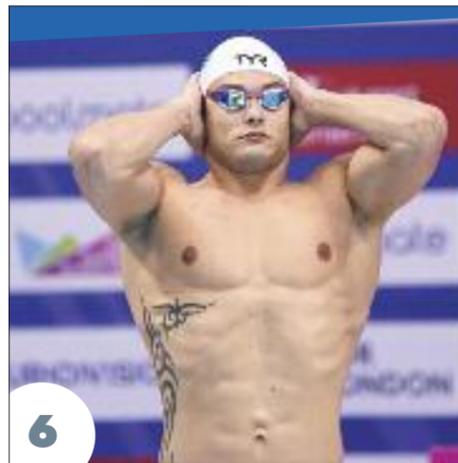
En vente chez **DECATHLON**  
et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)

1. Prix de vente conseillé dans les magasins Decathlon en France métropolitaine. Disponibilité selon le magasin. Références : 83159/11, 83159/12, 83159/13, 83159/14, 83159/15, 83159/16, 83159/17, 83159/18, 83159/19

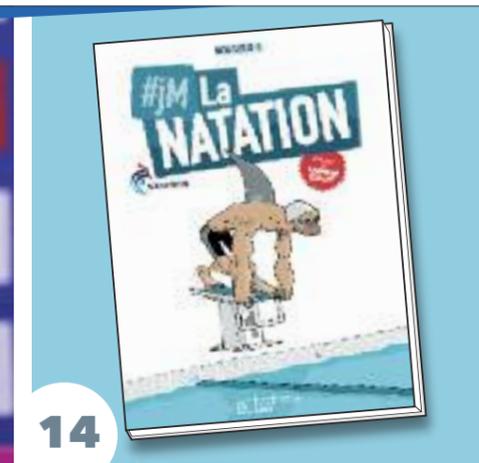


**SOLUTION ÉVOLUTIVE POUR ACCOMPAGNER  
LES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE DE LA NAGE**

LE BRASSARD-CEINTURE ÉVOLUTIF TISWIM NABAIJI RÉPOND À LA NORME D'AIDE À LA FLOTTABILITÉ POUR L'APPRENTISSAGE DE LA NAGE EN 13138-1



6



14



20



22



30

## sommaire

### ÉTÉ 2016

**6 PORTRAIT**  
Ils feront les Jeux !

**10 ACTU**  
Toute l'actualité des bassins

**12 HISTOIRES D'EAU**  
Un sondage, un horoscope aquatique et le tour est joué !

**14 PUBLICATION**  
La natation a enfin sa BD !

**18 DÉVELOPPEMENT**  
La citoyenneté par le sport

**20 ÉQUIPEMENT**  
Fabien Gilot  
partenaire technique Nabaiji

**22 MAGAZINE**  
A la rencontre des (jeunes) nageurs  
de Pondichéry

**26 SHOPPING**  
Les derniers produits en vogue  
de la natation

**29 CULTURE**  
La Play List rêvée d'une séance  
de natation

**30 RENCONTRE**  
Laurent Luyat :  
« Le sport, c'est une passion »

## LE PLAISIR AVANT TOUT



Dans quelques semaines, les différentes équipes de France de la Fédération Française de Natation s'envoleront pour les Jeux Olympiques de Rio, les premiers de l'histoire sur le continent sud-américain. Ce sera également la première fois que nos cinq disciplines seront représentées !

Outre la présence des stars que sont Florent Manaudou, Yannick Agnel, Camille Lacourt, Jérémy Stravius, Fabien Gilot, Frédéric Bousquet, Coralie Balmy ou Charlotte Bonnet, je tiens à saluer l'engagement et la détermination affichés par les nageuses synchros (Laura Augé et Margaux Chrétien), les plongeurs (Laura Marino, Benjamin Auffret et Matthieu Rosset), les nageurs d'eau libre (Aurélien Muller et Marc-Antoine Olivier) ainsi que le groupe masculin de water-polo emmené par son capitaine Alexandre Camarasa.

A Rio, il s'agira bien sûr de performer, mais pas seulement ! N'oublions pas, en effet, le bonheur que l'on éprouve à se fondre dans le concert des nations, la joie de participer à pareille célébration du sport mondial, l'enthousiasme des supporters

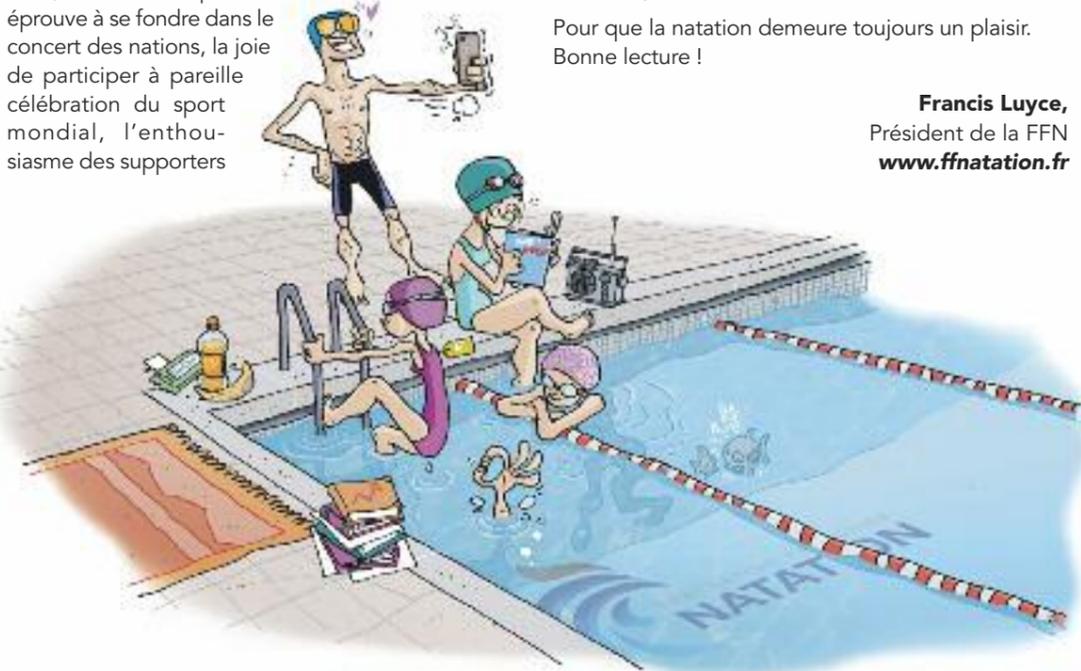
et cette déferlante qui n'en finira jamais de me surprendre et que l'on nomme : l'universalité ! Par les temps qui courent, il me semble nécessaire de rappeler que les hommes peuvent tout à fait cohabiter, quelles que soient leur culture ou leur religion.

Mais je n'oublie pas qu'avant de devenir des champions hors normes, les athlètes de la Fédération Française de Natation étaient des enfants en quête de divertissement. A ce titre, je rappelle que le plaisir est le moteur de notre activité ! C'est d'ailleurs pour cette raison que nous avons consacré une large place à la jeunesse dans ce numéro.

Vous retrouverez ainsi un reportage exclusif sur les jeunes nageurs indiens de Pondichéry, un décryptage de l'opération « J'apprends à nager » initiée par le ministère et la fédération et quelques planches tirées de la bande dessinée « #JM la natation » publiée à l'occasion des Jeux Olympiques et qui met en scène Fabien Gilot, capitaine de l'équipe de France, ainsi que différents nageurs tricolores (Editions Hachette Jeunesse).

Pour que la natation demeure toujours un plaisir. Bonne lecture !

**Francis Luyce,**  
Président de la FFN  
[www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)



### Ligne d'eau

Ligne d'Eau n°15  
(Été 2016)

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

**Directeur de la publication**  
Francis Luyce

**Rédacteur en chef**  
Adrien Cadot  
([adrien.cadot@ffnatation.fr](mailto:adrien.cadot@ffnatation.fr))

**Journaliste**  
Jonathan Cohen  
([jonathan.cohen@ffnatation.fr](mailto:jonathan.cohen@ffnatation.fr))

**Ont collaboré à ce numéro**  
Frédéric Decock,  
Raymonde Demarle,  
Louis-Frédéric Doyez,  
Éric Huynh,  
Bertrand Marceau

**Maquette et réalisation**  
Alain Gautier/Teebird  
Communication

**Photographies**  
Agence KMSP

**Couverture**  
KMSP/Stéphane Kempinaire

**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. : 01.41.83.87.81 ou  
01.41.83.87.52



# Historique

La Fédération Française de Natation est fière de ses 5 disciplines  
qui sont pour la première fois toutes sélectionnées pour les Jeux Olympiques  
du 5 au 21 août 2016 à Rio

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





# ILS FERONT LES JEUX!

ILS SONT JEUNES, BEAUX ET TALENTUEUX ET CET ÉTÉ, À RIO, ILS SERONT LES FERS DE LANCE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DE NATATION. CERTAINS TENTERONT DE CONSERVER LEUR TITRE OLYMPIQUE, D'AUTRES ESSAIERONT DE MONTER POUR LA PREMIÈRE FOIS SUR UN PODIUM. UNE CHOSE EST SÛRE, ILS VOUS FERONT TOUS VIBRER PENDANT UNE SEMAINE (6-13 AOÛT 2016) QUI S'ANNONCE D'ORES ET DÉJÀ RICHE EN ÉMOTIONS.



## FLORENT MANAUDOU

**Taille :** 1 m 99  
**Poids :** 99 kg  
**Qualifié sur :** 50 & 4x100 m nage libre  
**Club :** CN Marseille  
**Entraîneur :** Romain Barnier  
**Records personnels :** 21"19 (Kazan, 2015) et 47"98 (Nîmes, 2015)

C'est « LA » tête d'affiche de la natation française depuis les Jeux Olympiques de Londres. Depuis son titre olympique obtenu à la surprise générale sur 50 m nage libre, Florent Manaudou a tout gagné ! Champion d'Europe petit et grand bassin (la dernière en date remonte aux Euro de Londres de mai dernier, ndr), champion du monde petit et grand bassin, le Marseillais a réalisé une olympiade exceptionnelle. A Rio, il espère être le premier français de l'histoire à conserver son titre.



## CAMILLE LACOURT

**Taille :** 2 m  
**Poids :** 85 kg  
**Qualifié sur :** 100 m dos  
**Club :** CN Marseille  
**Entraîneur :** Julien Jacquier  
**Record personnel :** 52"10 (Budapest, 2010)

Quatrième du 100 m dos il y a quatre ans à Londres, Camille Lacourt avait mis du temps à digérer la déception alors qu'il était le grandissime favori. Mais à l'heure d'aborder les Jeux Olympiques de Rio, le Marseillais est un homme nouveau. Papa comblé et remis d'une tumeur à la hanche qui l'a contraint à renoncer aux championnats d'Europe de Berlin en 2014, le quadruple champion du monde espère enfin monter sur un podium olympique. Et s'il n'est, cette fois, pas favori pour le titre, Camille Lacourt, vice-champion du monde l'été dernier à Kazan, aura son mot à dire. A 31 ans, c'est sans doute sa dernière chance d'ajouter cette ligne à son extraordinaire palmarès.



## JEREMY STRAVIUS

**Taille :** 1 m 90  
**Poids :** 86 kg  
**Qualifié sur :** 100 & 200 m nage libre, 4x100 & 4x200 m nage libre  
**Club :** Amiens Métropole Natation  
**Entraîneur :** Michel Chrétien  
**Records personnels :** 47"97 (Montpellier, 2016), 1'45"61 (Rennes, 2013)

Longtemps opposé à Camille Lacourt sur les épreuves de dos, Jérémy Stravius a choisi de poursuivre sa carrière en crawl. Une décision audacieuse qui s'avère concluante pour le moment. Champion de France des 100 et 200 m nage libre, l'Amiénois n'a jamais semblé aussi sûr de ses forces. Longtemps dans l'ombre des Lacourt et Manaudou, le Picard paraît plus que jamais décidé à frapper un grand coup à l'échelle internationale. Son objectif : décrocher au moins une médaille en individuel. Et pourquoi pas la plus belle ?



## YANNICK AGNEL

**Taille :** 2 m 02  
**Poids :** 90 kg  
**Qualifié sur :** 200 & 4x200 m nage libre  
**Club :** Mulhouse Olympic Natation  
**Entraîneur :** Lionel Horter  
**Record personnel :** 1'43"14 (Londres, 2012)

Beaucoup de questions subsistent autour du réel état de forme de Yannick Agnel. Champion olympique sur 200 m nage libre, le Mulhousien a connu quatre années difficiles. Parti aux Etats-Unis tenter sa chance avec Bob Bowman, l'entraîneur de Michael Phelps, Agnel est finalement revenu en France en septembre 2014. Absent à Kazan, l'été dernier, en raison d'une pleurésie, l'ancien Niçois devra faire preuve d'une grande force de caractère pour tenter de monter sur le podium du 200 mètres. A Rio, plus que jamais, il devra montrer qu'il n'a rien perdu de son talent et de son orgueil.



(MSP/Stéphane Kempinaire)

**FABIEN GILOT**

**Taille :** 1 m 93  
**Poids :** 85 kg  
**Qualifié sur :** 4x100 m nage libre  
**Club :** CN Marseille  
**Entraîneur :** Romain Barnier  
**Record personnel :** 47"73 (Rome, 2009)

Il est l'âme des relais, le capitaine emblématique de l'équipe de France, celui sans qui la magnifique histoire du 4x100 n'aurait pu s'écrire. Présent dans le relais tricolore médaillé de bronze à Barcelone en 2003, Fabien Gilot est un modèle de longévité. Pour lui, la natation est un sport collectif et il réussit à chaque fois à transcender ses partenaires sur le plot de départ. Champion olympique en 2012, champion du monde en 2013 et 2015 et champion d'Europe en 2012, 2014 et 2016 (en mai dernier à Londres, ndr), absolument rien n'a pu résister au relais tricolore ces quatre dernières années. Et Gilot ne s'en cache pas, son rêve ultime est de rester invaincu avec cette équipe sur une olympiade complète. Ce qu'aucune nation n'a jusqu'alors réalisé.

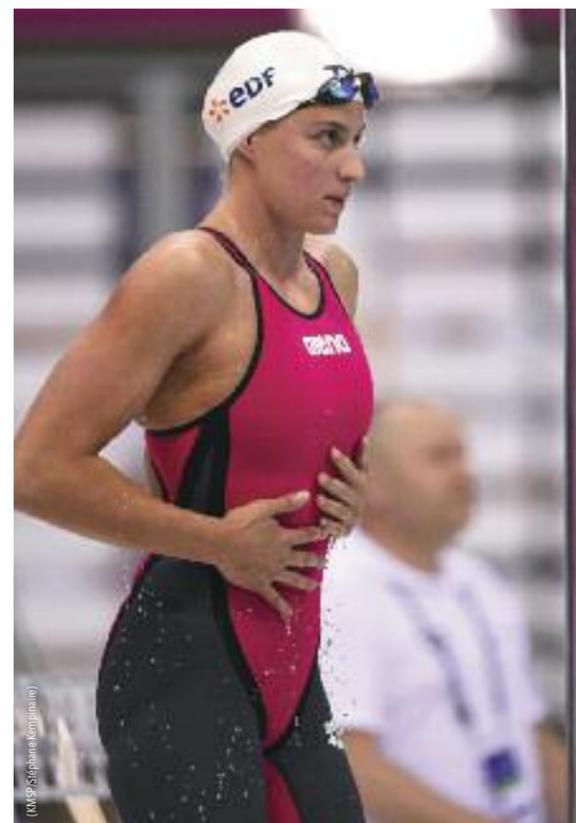


(MSP/Stéphane Kempinaire)

**CORALIE BALMY**

**Taille :** 1 m 80  
**Qualifiée sur :** 400 m nage libre  
**Club :** Montpellier 3M  
**Entraîneur :** Franck Esposito  
**Record personnel :** 4'03"29 (Rome, 2009)

Serait-ce l'âge de la maturité pour Coralie Balmy ? La doyenne de l'équipe de France féminine (29 ans) est dans la forme de sa vie. Très en vue aux meetings de préparation, elle a confirmé ses bonnes dispositions en étant la première à remplir les critères de sélection aux championnats de France de Montpellier. Souvent friable mentalement, elle semble désormais libérée et sûre de ses forces ! Sixième du 400 m nage libre aux Jeux de Londres, Coralie Balmy sait qu'elle vit ses derniers moments en équipe de France et compte bien en profiter. Et pourquoi ne pas achever sa carrière en apothéose avec une médaille olympique autour du cou ?



(MSP/Stéphane Kempinaire)

**CHARLOTTE BONNET**

**Taille :** 1 m 74  
**Qualifiée sur :** 200 m nage libre  
**Club :** Olympic Nice Natation  
**Entraîneur :** Fabrice Pellerin  
**Record personnel :** 1'56"16 (Canet-en-Roussillon, 2015)

Même si la Niçoise n'apprécie pas forcément qu'on lui colle cette étiquette, Charlotte Bonnet est bel et bien l'une des têtes d'affiches de la natation féminine tricolore. Ses résultats récents le confirment : après une somptueuse médaille de bronze décrochée aux championnats d'Europe de Londres sur 200 m nage libre (mai 2016), Charlotte est semble-t-il en passe de révéler l'étendue de son potentiel au plus haut niveau international !



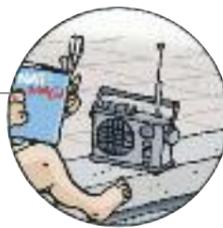
(MSP/Stéphane Kempinaire)

**4X100 M NAGE LIBRE MASCULIN**

**Palmarès :** champion olympique 2012, champion du monde 2013 et 2015 et champion d'Europe 2012 et 2014

Jérémy Stravius, Clément Mignon, Florent Manaudou, Mehdy Metella, Fabien Gilot et William Meynard, voilà les six hommes qui tenteront d'écrire une nouvelle page de l'histoire de la natation mondiale à Rio. S'ils s'imposent au Brésil, les Bleus seront les premiers à rester invaincus sur la durée complète d'une olympiade. Un exploit majuscule qui ne pourra être réalisé qu'avec six hommes en pleine possession de leurs moyens et un esprit d'équipe aiguisé. Les Bleus pourront compter sur l'expérience de Gilot ou encore du « revenant » Meynard et sur la fougue de Mignon et Metella. Quant à Stravius et Manaudou, ils ont déjà prouvé qu'ils savaient faire gagner ce relais.





## UNE CONVENTION POUR CONFORTER L'APPRENTISSAGE DE LA NATATION

Le mardi 31 mai 2016, sur le site de Roland-Garros, une convention entre l'Union nationale du sport scolaire, représentée par Monsieur Laurent Petrynka, la Fédération Française de Natation, représentée par Monsieur Francis Luyce, le ministère de l'Éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche, représenté par la Ministre Madame Najat Vallaud-Belkacem, le ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports (non représenté) et l'USEP, représentée par Madame Véronique Moreira, a été signée afin de renforcer les pratiques de la natation au sein de chacune de ces institutions (cf. photo).

### Les éléments clés de la convention :

- Pour lutter activement contre le phénomène des noyades et réduire le déficit du Savoir-Nager enregistré chez les jeunes pratiquants, la FFN est engagée dans le Plan interministériel « J'apprends à nager ».
- La FFN partage l'ambition d'apprendre à nager au plus grand nombre en collaboration avec les signataires de cette convention.
- La FFN participe à la formation des citoyens de demain en contribuant au développement durable, à



l'apprentissage des valeurs éducatives, sociales et d'intégration.

- Les signataires s'engagent à mutualiser les moyens pour apprendre à nager au plus grand nombre : outils pédagogiques, etc.

- L'Éducation Nationale a créé l'attestation scolaire du savoir nager, largement inspirée du Sauv'nage délivré par la FFN. Cette dernière offre la possibilité aux enseignants des établissements volontaires la possibilité de délivrer le test du Sauv'nage de la FFN, selon les conditions précisées dans la Convention.

## L'EAU LIBRE DANS LA SEINE EN 2024 ?

C'est un rêve qui ne date pas d'hier ! En 1988, déjà, Jacques Chirac avait promis que la baignade dans la Seine serait autorisée en 1993 et qu'il serait le premier à plonger. Trente ans plus tard, il est toujours impossible d'y tremper un orteil. Et si la candidature parisienne pour les Jeux Olympiques de 2024 permettait de débloquer la situation ? C'est en tout cas le souhait de la Maire de Paris, Anne Hidalgo, qui a élaboré un « plan d'action » comprenant 43 mesures, dont une rendant la Seine à la baignade. Pour cela, Anne Hidalgo envisage d'améliorer « la qualité sanitaire » du fleuve. Ainsi, la Seine pourrait accueillir en 2024 les épreuves d'eau libre, mais aussi la partie natation du triathlon. A l'issue des Jeux Olympiques, la Seine serait donc accessible à tous les amoureux de natation.

## LES LUNETTES DE PISCINE, STAR DES MANIFS

Au cours des manifestations d'avril et mai pour protester contre la loi du travail on a pu apercevoir des banderoles hostiles au gouvernement, des masques à l'effigie des ministres français ainsi que des lunettes de piscine. Oui, vous avez bien lu : des lunettes de natation, qui offrent l'avantage ô combien appréciable d'endiguer les effets irritants des gaz lacrymogènes ! Une idée qui s'est rapidement propagée puisque les magasins de sport parisiens situés à République ont été dévalisés.

## LES JEUX SUR SNAPCHAT

Voilà une nouvelle qui devrait ravir les 15-24 ans ! L'application de photos et de vidéos Snapchat a signé un partenariat avec le diffuseur américain des Jeux Olympiques de Rio, NBC, pour permettre à ses utilisateurs de vivre l'événement de l'intérieur ! Snapchat aura ainsi accès aux meilleurs moments de la compétition qui pourront être diffusés auprès de ses utilisateurs américains.

## 50 000 € POUR UN TITRE OLYMPIQUE

Si un titre olympique constitue le graal pour tout sportif, monter sur la plus haute marche du podium permet également d'empocher un joli pactole. Comme à Londres, il y a quatre ans, un athlète tricolore qui décrochera l'or aux Jeux de Rio remportera la bagatelle de 50 000 € ! Les médaillés d'argent repartiront, eux, avec un chèque de 20 000 euros, tandis que les médaillés de bronze empocheront 13 000 euros. Il y a quatre ans, 999 000 euros avaient été ainsi distribués aux athlètes français qui avaient récolté 35 médailles dans la capitale britannique (11 en or, 11 en argent et 13 en bronze).

## YANNICK AGNEL SE RECONVERTIT EN « YOUTUBEUR » !

Aurait-on trouvé le futur Norman ? Une chose est sûre, Yannick Agnel semble se lancer dans une reconversion de « Youtubeur ». Le nom de sa chaîne : Galaxie-Liberty. Aux côtés de la fille de son entraîneur Lionel Horter, le champion olympique se lance dans des critiques de films. Musique de fond, montage parfois « cut », quelques traits d'humour, Agnel respecte les codes du genre. Dans la première vidéo, visionnée près de 20 000 fois, le nageur décortique le film *Le Chasseur et la Reine des Glaces*. Dans le second, on le voit avec un masque aux couleurs des États-Unis livrer son analyse de *Captain America : Civil War*. Alors, vraie reconversion ou opération déguisée ? A suivre...



## LA FFN GÉNÉREUSE AVEC SES ATHLÈTES

Comme aux Jeux de Londres, il y a quatre ans, les médaillés olympiques tricolores toucheront, en plus de la prime de l'état, un chèque de la Fédération Française de Natation. Les sommes sont identiques à celles distribuées lors des Jeux Olympiques de 2012. Ainsi, un athlète de la FFN qui montera sur la plus haute marche du podium empochera la coquette somme de 22 500 €. Un médaillé d'argent aura droit à 11 250 €, tandis qu'une troisième place rapportera 7 500 €.



## UNE VILLE SOUS L'EAU

L'architecte Manal Rachdi a imaginé le projet fou d'ériger une ville sur le détroit de Béring. Une ville à moitié sous-marine qui prendrait compte de la nature et de la montée des eaux. Mais pourquoi le détroit de Béring ? Tout simplement parce qu'il y a « un climat extrêmement fragile lié à la fonte des glaces. Un écosystème rare et varié s'y est installé » avance Manal Rachdi. Son projet pour le moins utopique consiste à ouvrir une tranchée dans les eaux, puis d'y bâtir des habitations qui pourraient profiter de la chaleur de la pierre. Le reste de la ville, soit 80 km, sera sous l'eau afin d'étudier les comportements de la faune et de la flore. L'exploitation du mouvement des marées permettrait d'alimenter la ville en énergie. L'eau et les animaux pourraient circuler librement autour et au-dessus des appartements.



# LA QUESTION

## LA NATATION SERA-T-ELLE LE PREMIER SPORT OLYMPIQUE FRANÇAIS À RIO ?

**Brice V.** : « Comment voulez-vous qu'une équipe composée de Florent Manaudou, Jérémy Stravius, Camille Lacourt ou Fabien Gilot ne remporte pas de nombreuses médailles ? Les Bleus vont réussir leur compétition et sans doute, comme à Londres, être le premier sport olympique français. »

**Jean-François B.** : « Depuis Athènes en 2004, les Français s'illustrent aux Jeux Olympiques. Je ne vois pas pourquoi ce serait différent cette année ! Je mise sur un titre pour Florent Manaudou et le



relais 4x100 m nage libre ainsi que des médailles pour Stravius, Lacourt et Agnel. Et pourquoi pas un podium pour Coralie Balmy ? »

**Virginie F.** : « Depuis les derniers Jeux Olympiques, Alain Bernard, Hugues Duboscq, Amaury Leveaux et Camille Muffat ont arrêté leur carrière. Je pense qu'il va être difficile de reproduire une aussi belle performance qu'il y a quatre ans. Et puis d'autres sports comme le judo pourraient venir bousculer la hiérarchie. »

**Nicolas S.** : « Avant de penser à être le premier sport olympique français, les nageurs doivent se concentrer sur leur performance pour tenter de remporter au moins sept médailles comme à Londres. Et ensuite, adienne que pourra ! »

**Clara M.** : « Je ne sais pas si la natation sera le premier sport olympique français. Tout ce qui compte pour moi, c'est que tous nos sportifs s'illustrent et donnent leur maximum. Le principal est de permettre à la France de briller. »

# ON AIME

L'engagement des nageurs marseillais, Florent Manaudou, Fabien Gilot et Camille Lacourt pour la SEP'ARTY, une soirée caritative organisée en soutien aux malades atteints de sclérose en plaques. Le 25 mai 2016, au Grand Rex à Paris, la soirée a réuni de nombreux artistes comme Michel Boujenah ou Jérémy Ferrari. Créée en 2013 par Ornella Damperon, une artiste dont le père est atteint de la maladie, cette soirée a permis de faire avancer les recherches concernant cette pathologie neurologique dégénérative. Depuis la première année, les nageurs tricolores de l'agence Pimiento sont engagés à ses côtés.

# LA DÉCLARATION

AURÉLIE MULLER



« On ne va pas se mentir, je vise le titre olympique ! L'envie est là, forte et motivante, mais il y a un peu de stress aussi. Même si je suis capable de maîtriser mes émotions, je sais que les Jeux sont bien au-dessus d'un championnat du monde. C'est vraiment une autre dimension. J'ai la chance d'avoir disputé ceux de Pékin en 2008 (les premiers dans l'histoire de la discipline, ndr) et je compte bien me servir de cette expérience pour aborder sereinement le rendez-vous brésilien », a déclaré Aurélie Muller à l'issue de sa victoire sur le 10 km des championnats de France de Montargis le vendredi 27 mai dernier.

# L'HOROSCOPE AQUATIQUE

## ♏ SCORPION

**Amour** : Votre passé refait surface et lui à votre quiétude. La tentation de vous replier sur vous-même est grande. Attention !  
**Carrière** : Personne ne peut vous résister ! Vous êtes l'employé sur qui il faut prendre exemple !  
**Natation** : Il est peut-être temps d'arrêter ! Et si vous essayiez le curling ?

## ♊ SAGITTAIRE

**Amour** : Cessez donc de remuer ciel et terre pour trouver le grand amour. Il arrivera au moment où vous vous y attendrez le moins !  
**Carrière** : Les doigts dans le nez et sans entraver sur vos loisirs. Si après ça votre patron doute encore de votre talent, c'est à n'y rien comprendre.  
**Natation** : Les maîtres-nageurs n'ont d'yeux que pour vous et vous applaudissent à tout rompre ! Vous êtes la nouvelle star des bassins et vous surfez littéralement sur l'eau. Continuez !

## ♑ CAPRICORNE

**Amour** : Vous traversez une période de désert affectif qui vous pèse. Pour trouver l'âme sœur, il ne suffit pas d'aller sur des sites de rencontre ! Sortez de chez vous !  
**Carrière** : Vos projets aboutissent. Vos collègues soutiennent vos propositions à l'unanimité. N'attendez pas, imposez votre point de

vue et exigez davantage !

**Natation** : Du grand art ! Même le Tsar Alexander Popov, maître incontesté des passages de bras en crawl, n'aurait pas fait mieux. Ça glisse pour vous !

## ♋ VERSEAU

**Amour** : Les promesses d'avenir s'empilent et vous offrent une vue dégagée. Souriez, vous êtes heureux.  
**Carrière** : Apprenez à rester en retrait et évitez les confrontations inutiles avec vos collègues. Vous gagnerez en efficacité !  
**Natation** : Vous enchaînez sans faiblir à une allure impressionnante. Vos voisins de ligne d'eau ne peuvent vous résister. Mais dites, vous préparez les Jeux Olympiques ?

## ♈ POISSONS

**Amour** : Romantique et dynamique ! Vous vous efforcez de donner le sourire à votre moitié ! Et c'est une réussite !  
**Carrière** : Vous rêviez de repos mais vous devez faire face à des imprévus de dernière minute. Souriez, ce n'est pas le bout du monde !  
**Natation** : Pas de vagues dans vos séances. Attention tout de même à ne pas vous endormir et ainsi boire la tasse par inadvertance !

## ♈ BÉLIER

**Amour** : Des petits nuages dans votre ciel sentimental viendront perturber votre habi-

tuelle quiétude. Parfois, la seule chose à faire, c'est d'attendre que ça passe tout seul.

**Carrière** : Dans le monde du travail, peut-être plus qu'ailleurs, rien n'est simple ! Vous en ferez l'expérience malgré vous. Cela ne vous empêchera pas d'obtenir ce que vous visez, mais au prix d'une sacrée bataille !  
**Natation** : Gardez le cap et enchaînez les longueurs pour garder la forme !

## ♉ TAUREAU

**Amour** : Vous êtes tout feu tout flamme. Rien ne semble vous résister ! Attention toutefois à ne pas trop abuser de la situation. Vos proches pourraient s'en lasser rapidement.  
**Carrière** : Obéir, c'est bien, mais encore faut-il être fort de proposition. Entretenez votre créativité et cessez de vous percevoir comme une victime.

**Natation** : La glisse, la vitesse, le plaisir, tous les ingrédients sont réunis pour faire de vous la star des bassins ! La qualification olympique est à portée de main !

## ♊ GÉMEAUX

**Amour** : Bon sang mais apprenez à dominer votre impulsivité. Vos proches ont du mal à vous cerner. Ils ne peuvent rien à vos sautes d'humeur. Contrôlez-vous et tempérez vous excès !  
**Carrière** : La réalité vous échappe. Soyez plus ferme, plus déterminé et affirmez-vous que diable. Faites valoir vos qualités pour ne pas subir.

**Natation** : Votre maillot est sans doute mieux dans votre placard ! Laissez le bien au chaud et tenez-vous à distance du bassin.

## ♋ CANCER

**Amour** : Vénus vous inspire des idées fantaisistes. Prévoyez des week-ends très compliqués !  
**Carrière** : De nouvelles rencontres pourraient bien donner un élan à votre carrière. A vous de saisir ces opportunités.

**Natation** : Attention à ne pas confondre vitesse et précipitation ! Nager, c'est une chose, mais n'oubliez pas le plaisir de glisser et apprenez à vous détendre.

## ♌ LION

**Amour** : Vous aimez et vous le montrez à vos proches en leur faisant plaisir. Mais n'oubliez pas de penser à vous !  
**Carrière** : Votre créativité sera à son apogée ! Vous vous distinguerez par votre imagination et votre esprit inventif ! La promotion n'est pas très loin !  
**Natation** : L'arrivée de l'été vous donne des ailes ! Vous ne nagez plus, vous volez et tout le monde essaiera de prendre votre vague.

## ♍ VIERGE

**Amour** : Du charme vous en avez. Mais

apprenez plutôt à bien l'utiliser !

**Carrière** : Pour vous, c'est le temps des remises en question. Vous proposez beaucoup mais personne ne vous écoute. Parfois, on n'est jamais mieux servi que par soi-même !  
**Natation** : La fatigue frappe à votre porte. Alors n'attendez plus, ouvrez-lui et levez le pied ! L'exploit du 21<sup>ème</sup> siècle attendra.

## ♎ BALANCE

**Amour** : Ouvrez les yeux et saisissez les opportunités qui se présentent. Ce n'est pas tous les jours qu'on jouit d'une telle aura !  
**Carrière** : Lâchez du lest au risque de démarquer l'été par un burn-out et des conflits qui pourraient vous coûter de l'énergie !  
**Natation** : Vous avez du temps pour nager alors profitez-en pour affiner votre technique. C'est le moment de mettre un coup de collier et d'améliorer vos chronos.

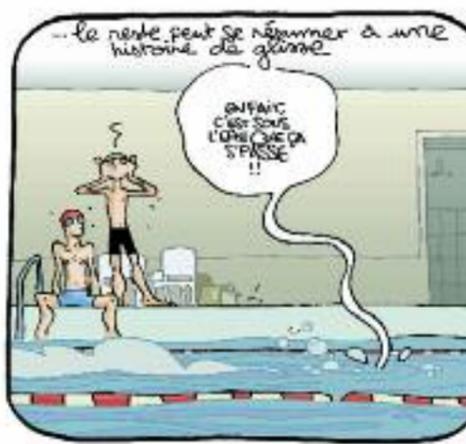
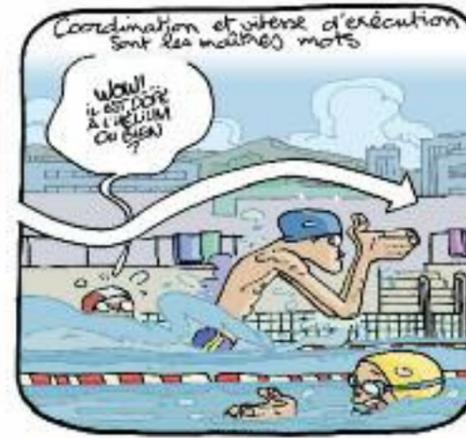
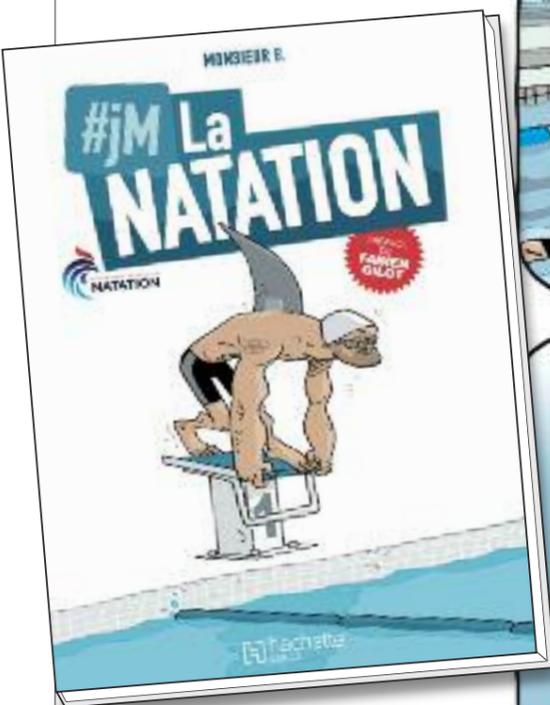
10 ans  
BLEU CLAIR RIO  
OPENDE FRANCE  
DE NATATION  
VICHY VAL D'ALLIER  
L'aventure Rio commence à Vichy  
2 > 3 JUILLET 2016  
STADE AQUATIQUE BELLERIVE-SUR-ALLIER  
UN ÉVÉNEMENT NEO  
Billetterie disponible au Stade Aquatique de Bellerive-sur-Allier et sur :  
www.open-natation.fr





# LA NATATION A ENFIN SA BD !

DANS LA PERSPECTIVE DES JEUX OLYMPIQUES DE RIO, LES ÉDITIONS HACHETTE PUBLIE LA PREMIÈRE BANDE DESSINÉE AQUATIQUE DE L'HISTOIRE. « #JM LA NATATION » MET EN SCÈNE FABIEN GILOT, CAPITAINE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE, DES NAGEURS TRICOLORES AINSI QUE DIFFÉRENTS PERSONNAGES FICTIFS. DÉCOUVREZ EN EXCLUSIVITÉ LES PREMIÈRES PLANCHES ALLIANT HUMOUR ET PÉDAGOGIE ET JUGEZ PAR VOUS-MÊME !



LE PARRAIN : FABIEN GILOT

« J'aime transmettre parce que si tu ne fais pas profiter la nouvelle génération de ton expérience, tu repars de zéro ! Mon discours est souvent bien reçu car je nage encore en équipe de France. Mais au fond, ce qui m'anime par-dessus tout, c'est de voir les jeunes progresser et repousser leurs limites. J'ai beaucoup appris avec les relais de l'équipe de France et le water-polo que j'ai longtemps pratiqué dans ma jeunesse. J'aime les sports collectifs, l'échange et le partage au sein d'un groupe. C'est ce qui m'a séduit dans cette bande dessinée : participer à un projet collectif pour parler de natation et transmettre. »



# MONSIEUR B.: « JE ME DEMANDE POURQUOI JE N'Y AVAIS PAS PENSÉ AVANT »

L'AUTEUR ET DESSINATEUR DE L'ALBUM « #JM LA NATATION » NOUS LIVRE SES SECRETS DE FABRICATION ET LES RAISONS QUI L'ONT POUSSÉ À ENTREPRENDRE CETTE AVENTURE.

**QU'EST-CE QUI VOUS A MOTIVÉ DANS CE PROJET ?**  
En fait, je suis nageur depuis (quasi) toujours et je fais de la BD depuis (quasi) longtemps... Je me demande même pourquoi je n'y avais pas pensé (quasi) avant !

**COMMENT AVEZ-VOUS TRAVAILLÉ ET AVEC QUELLE LIGNE DIRECTRICE ?**  
L'idée étant de faire un album où les nageurs puissent se reconnaître, j'ai essayé de coller au plus près de la réalité des bassins. Le principe est simple : une voix off aborde « sérieusement » notre sujet de prédilection, un gag en décalage illustre les propos.

**VOUS ÊTES-VOUS HEURTÉ À DES OBSTACLES SPÉCIFIQUES ?**  
Non, ce ne fut que du plaisir ! J'ai tout passé au peigne fin (façon d' parler) : du pédiluve au plongeoir en passant par les douches et autres vestiaires, puis j'y ai mis ceux de mon club et d'ailleurs. « #JM la natation » c'est du vécu à 200% !

**POURQUOI A-T-IL FALLU ATTENDRE AUSSI LONGTEMPS POUR VOIR NAÎTRE UNE BD DE NATATION ?**  
Je ne sais pas... peut-être parce qu'une bande dessinée n'est pas waterproof ?

**LA DISCIPLINE NE SERAIT-ELLE PAS ADAPTÉE AU DESSIN ?**  
Franchement je me suis éclaté à dessiner du papillon, du dos, de la brasse, du crawl, de l'aquagym, du water-polo, du plongeon et Cie. En espérant que vous allez aimer mon « aqua touch » : [www.facebook.com/jmlanation](http://www.facebook.com/jmlanation) !

**LES NAGEURS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE ÉTAIENT-ILS INFORMÉS DU PROJET ?**  
Je les ai approchés par l'intermédiaire de différentes relations et très rapidement Fabien Gilot, le capitaine de l'équipe de France, s'est porté volontaire pour préfacier la bande dessinée et y donner quelques bonnes leçons de natation.

**« DU VÉCU À 200 % ! »**

**PLUS GÉNÉRALEMENT, DE QUELLE MANIÈRE L'ONT-ILS ACCUEILLI ?**  
Ils ont été enchantés par le projet ! L'un d'eux m'a d'ailleurs dit que la bande dessinée « #JM la natation » est à la gloire de notre sport, ce que je valide totalement.

**ÊTES-VOUS UN NAGEUR DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION ?**  
Je suis licencié depuis le millénaire dernier.



**QUELLES SONT VOS DISTANCES DE PRÉDILECTION ?**

En fait, c'est assez variable. A l'entraînement, les longues distances me permettent de me vider la tête. En revanche, en compétition je ne nage que des 50 ou 100 m nage libre parce qu'ainsi je stresse moins longtemps.

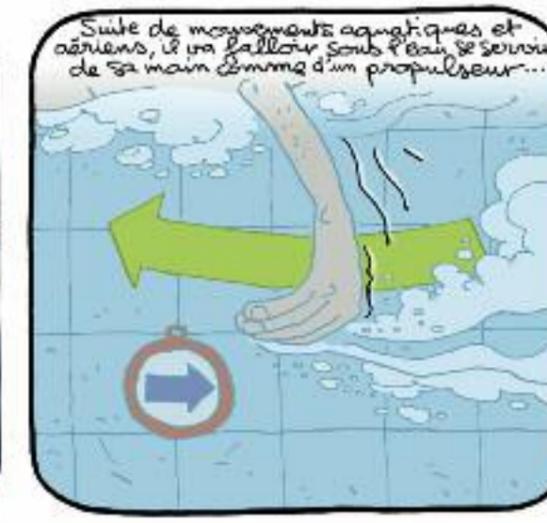
**PLUS SÉRIEUSEMENT, QUELS SONT VOS PRONOSTICS AQUATIQUES POUR LES JEUX OLYMPIQUES DE RIO ?**

Je pense que les nageurs français vont tout « déchirer » ! Je ne vois qu'un seul problème à cette réussite...

**LAQUELLE ?**

Cela risque de susciter des vocations et à la rentrée, nous serons beaucoup trop nombreux dans ma ligne d'eau ! •

RECUEILLI PAR A. C.





LÉGENDE : PREMIÈRE ÉDITION DE L'OPÉRATION « J'APPRENDS À NAGER » À FRANCONVILLE EN AOÛT 2015.

(FR/Vincent Bihorel)

# LA CITOYENNETÉ PAR LE SPORT

DEPUIS 2015, LE PLAN « CITOYENS DU SPORT » INITIÉ PAR LE MINISTÈRE DES SPORTS EST APPLIQUÉ PAR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION. L'OPÉRATION SAVOIR-NAGER A ÉTÉ MODIFIÉE AFIN DE FAVORISER LA TRANSMISSION DES VALEURS CITOYENNES EN PLUS DE L'APPRENTISSAGE DE LA NATATION AUX JEUNES ENFANTS. LE PLAN « J'APPRENDS À NAGER » EST AINSI NÉ. DÉCRYPTAGE.

## « J'APPRENDS À NAGER » : UNE ÉVOLUTION DU SAVOIR NAGER

En 2008, la Fédération Française de Natation et le ministère de la Jeunesse et des Sports ont mis en place l'opération Savoir-Nager dans le but d'enrayer la problématique des noyades. Mais le 6 mars 2015, le Premier ministre Manuel Valls a rappelé la place et le rôle essentiel du sport dans le plan « Égalité et Citoyenneté » du gouvernement. Le plan « Citoyens du sport » a vu le jour. Avec les attentats de janvier et de novembre 2015 en toile de fond, ce plan a pour objectif de donner au sport une place primordiale dans l'intégration et dans la transmission de valeurs citoyennes. La Fédération a donc développé le plan « J'apprends à nager », majoritairement dans les territoires prioritaires. Ce plan a conservé l'essence de l'opération Savoir-

Nager en y ajoutant la notion de citoyenneté. Le but n'est donc plus seulement de promouvoir les activités aquatiques, mais aussi de favoriser la transmission des valeurs citoyennes.

## UN VÉRITABLE ACCOMPAGNEMENT FÉDÉRAL

Le plan « J'apprends à nager » est proposé aux différentes structures fédérales (clubs, comités départementaux et régionaux).

Les séances peuvent se dérouler durant les vacances scolaires mais aussi sur le temps périscolaire et pendant les week-ends. La Fédération Française de Natation participe au montage des projets et des dossiers, à la dotation d'affiches, de brochures de promotion,

de bonnets, de tee-shirts, d'attestations de participation, d'attestations de réussite au test Sauv'nage et de brochures de prévention des noyades. Les structures participantes bénéficient également d'un accompagnement financier à une hauteur potentielle de 250 € par stage avec quinze licenciés.

## COMMENT S'Y INSCRIRE ?

Pour participer au plan « J'apprends à nager » et organiser ces stages, il est important de prendre en compte les différentes conditions du cahier des charges. Il est nécessaire de consulter les partenaires locaux. Ensuite, il convient de remplir et de retourner le listing d'inscription ainsi que le formulaire d'agrément « J'apprends à nager ». L'avis du comité régional permet de valider le dossier. Pour toute question relative à ce sujet, il convient de contacter le service développement de la Fédération Française de Natation ([www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)). •

## « FAVORISER LA TRANSMISSION DES VALEURS CITOYENNES. »

JONATHAN COHEN

# 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](http://www.unicef.fr)  
contact : [andiaye@unicef.fr](mailto:andiaye@unicef.fr)



# FABIEN GILOT, PARTENAIRE TECHNIQUE NABAIIJI

DEPUIS QU'IL A REJOINT NABAIIJI, LA MARQUE DE NATATION « PEPSIE » DU GROUPE DÉCATHLON, FABIEN GILOT, CAPITAINE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE MASCULINE DE NATATION, A INTÉGRÉ LES ÉQUIPES PROJETS DE LA MARQUE AVEC LESQUELLES IL CONÇOIT DES PRODUITS ADAPTÉS À SES BESOINS ET AUX EXIGENCES DU HAUT NIVEAU.

**C'**est dans ses gènes : Fabien Gilot a le goût du partage et de l'échange. Il en va ainsi de son expertise pour développer des produits performants et innovants avec les équipes projets de Nabaiji qui seront ensuite disponibles et accessibles à tous les nageurs. Workshops, élaboration de prototypes, tests d'usage, Fabien intervient à toutes les étapes de la conception du produit. « Nous sommes ravis de compter Fabien parmi nos équipes de conception, c'est un acteur majeur de la natation française qui nous apporte son exigence de compétiteur. Cette collaboration s'inscrit dans notre volonté affirmée, de pousser toujours plus loin la technicité de nos produits et de faire partager ces innovations au plus grand nombre », indique Arnaud Gartner, Directeur de Nabaiji. Je connaissais déjà l'état d'esprit des équipes Nabaiji », livre de son côté le sprinteur tricolore. « Leur passion,

leur dynamisme et recherche permanente d'innovation ont énormément pesé dans la balance quand j'ai pris la décision de travailler avec eux. Je me sens comme chez moi dans cette équipe qui m'a merveilleusement bien accueilli. Je partage les valeurs et cette culture de l'objectif qui caractérise les équipes Nabaiji. » Fort de cette collaboration, Fabien Gilot et Nabaiji développent des produits exclusifs, marqués de son empreinte, alliant technicité et performance, qu'il utilise avec confiance lors des compétitions internationales. « Je suis ravi du matériel Nabaiji ! Mes sensations, ainsi que le confort de l'équipement, m'ont permis d'aborder les compétitions majeures en totale sérénité », confirme le principal intéressé avec conviction. A l'image notamment du Jammer B-Fast ou des lunettes Swedish (cf. photos), qu'il utilise sur les compétitions, tous les produits issus de cette collaboration sont accessibles à tous les nageurs dans les magasins Decathlon. Au sein du centre mondial de conception Nabaiji basé à Hendaye sur la Côte basque, Fabien planche déjà avec les équipes sur de nouveaux produits exclusifs que vous retrouverez bientôt dans la gamme Nabaiji... mais chut, c'est confidentiel. Découvrez tout l'univers Nabaiji sur [www.nabaiji.com](http://www.nabaiji.com).



## JAMMER B-FAST

Homologué FINA, il assure grâce à la technologie AQUARACE compression, glisse et hydrodynamisme.



## LUNETTES SWEDISH

Les lunettes de natation swedish miroir Nabaiji offrent une parfaite étanchéité et stabilité grâce à des verres hydrodynamiques et un système de réglage sur mesure.



LE CAPITAINE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE MASCULINE DE NATATION, FABIEN GILOT, DANS SON JAMMER NABAIIJI LORS DE LA PREMIÈRE ÉTAPE DU FFN GOLDEN TOUR À NICE (JANVIER 2016).

## FABIEN GILOT EN DATES

**1984** : Naissance à Denain.

**2003** : Première équipe de France A et première médaille internationale en relais.

**2006** : Premières épreuves internationales en individuel aux Euro de Budapest.

**2008** : Vice-champion olympique avec le relais 4x100 m nage libre à Pékin.

**2010** : Première médaille individuelle en grand bassin à Budapest.

**2012** : Champion olympique avec le relais 4x100 m nage libre à Londres.

**2013** : Double champion du monde à Barcelone avec les relais 4x100 m nage libre et 4x100 m 4 nages.

**2014** : Double médaillé aux Euro de Berlin (champion d'Europe avec le 4x100 m nage libre et vice-champion d'Europe du 100 m nage libre).

**2015** : Champion du monde du 4x100 m nage libre et médaillé de bronze du 4x100 m 4 nages à Kazan.

**2016** : Champion d'Europe du 4x100 m nage libre à Londres. Une mise en jambe idéale avant de s'en aller défendre le titre olympique du relais à Rio.

## UN PALMARÈS LONG COMME LE BRAS

Depuis son entrée en équipe de France en 2003, Fabien Gilot a glané dix-sept médailles en grand bassin avec les différents relais (4x100 m nage libre et 4x100 m 4 nages), ce qui fait de lui le nageur de relais le plus médaillé de l'histoire. Champion olympique à Londres au titre du 4x100 m nage libre, le nageur du Cercle des Nageurs de Marseille est également champion d'Europe de la spécialité en 2012 (Debrecen), 2014 (Berlin) et 2016 (Londres), mais aussi champion du monde en 2013 (Barcelone) et 2015 (Kazan). Sur le plan individuel, le capitaine de l'équipe de France masculine n'est pas en reste puisqu'il a glané la médaille de bronze du 50 m nage libre à Budapest en 2010 et celle d'argent du 100 m nage libre à Berlin en 2014.



# À LA RENCONTRE DES (JEUNES) NAGEURS DE PONDICHÉRY

NAGEUR ÉMÉRITE, PHOTOGRAPHE ET VOYAGEUR, ÉRIC HUYNH A PROFITÉ D'UN DE SES NOMBREUX PÉRIPLÉS À TRAVERS LE MONDE POUR S'IMMERGER DANS UN CLUB DE NATATION À PONDICHÉRY (INDE). UNE EXPÉRIENCE RARE QU'IL A ACCEPTÉ DE NOUS RACONTER.

Quand je voyage, je cherche toujours une piscine pour m'entraîner! C'est d'autant plus vrai lorsque je prépare une compétition, en l'occurrence les championnats d'Europe des maîtres qui se sont tenus en mai dernier à Londres. Cet hiver, je suis donc parti animer une Master Class de photographie en Inde, à Pondichéry exactement, et en cherchant un bassin d'entraînement, j'ai découvert le « Pondichery Swimming Center ». Avec son bassin de 25 mètres, ces huit lignes d'eau en extérieur, il semblait disposer de toutes les qualités requises pour faire mon bonheur. Je décide de m'y rendre à la première heure le lendemain de mon arrivée, histoire de décompresser du voyage et de digérer le décalage horaire.

Regroupée dans deux lignes d'eau, une quinzaine d'enfants s'ébrouent sous le regard d'un gaillard à la mine joviale. Je m'approche du coach et entame la conversation. Je suis curieux d'en apprendre davantage sur la façon dont la natation se pratique en Inde. Contrairement aux trois autres BRIC (Brésil, Russie, Chine, ndr), l'Inde n'a jamais vu sa natation décoller avec le développement du pays. Elle n'a ainsi jamais récolté la moindre médaille aux Jeux Olympiques dans ce sport. Pire, en 2012, elle n'a eu qu'un unique qualifié en natation, et encore, au bénéfice du critère De Coubertin (Ullalmath Gagan a couvert le 1 500 mètres en 16 minutes 31, ndr).

Tom Joy Thoppan, l'entraîneur, m'explique que les jeunes du club sont souvent motivés (l'entraînement du matin débute tout de même à 5h45), mais ils peinent à repousser leurs limites. Les jeunes indiens perçoivent, en effet, la natation comme un jeu et ne

se donnent pas à fond à l'entraînement. Certains nagent pourtant jusqu'à six fois par semaine. Après quelques échanges, je finis par lui parler de mon modeste passé de nageur. Tom Joy Thoppan se montre immédiatement intéressé et me propose de revenir le lendemain. Comme le bassin sera indisponible (changement de la pompe à chlore), je pourrais faire part de mon expérience aux enfants. Selon lui (et il a sans doute raison), les messages, s'ils sont délivrés par un nageur venant de France, auront plus de poids que s'ils émanent de lui. Nous convenons de leur parler des coulées (Tom dit qu'il n'arrive pas à les sensibiliser sur l'importance de cette partie technique) et de présenter quelques exercices de PPG. ➤



TOM JOY THOPPAN, L'ENTRAÎNEUR DU CLUB DE PONDICHÉRY.



« LES JEUNES INDIENS PERÇOIVENT LA NATATION COMME UN JEU. »

LES JEUNES NAGEURS INDIENS DU CLUB DE PONDICHÉRY.



### LE CLUB DE PONDICHÉRY

Dans ses huit lignes extérieures, le club de natation local a toute la place pour s'entraîner, sous la houlette de Tom Joy Thoppan, le coach, qui est aussi un des huit coactionnaires de cette piscine privée qui ne reçoit aucun soutien de la commune ou de l'Etat. Tom ne compte pas ses heures. Il est présent tous les matins à 5h45 et tous les soirs à 17h30. Entre les deux, il est professeur de gymnastique. Avec ses coactionnaires, ils doivent en permanence réinjecter de l'argent dans la structure, qui n'est pas rentable. C'est bien leur seule passion qui les porte. L'entrée à 100 roupies (1,5 € le prix d'un bon plat dans un restaurant) est dissuasive pour la population locale. Le club compte 150 licenciés de tous âges. Une année coûte la bagatelle de 1 500 roupies, environ 20 €. Une somme modique, délibérément voulue comme telle par les associés, mais qui exclut encore une large partie des jeunes indiens. Car on vient de loin pour s'entraîner avec Tom Joy Thoppan. Ce dernier accompagne ses jeunes jusqu'aux compétitions régionales. Si certains ont du talent et envie de tenter leur chance, ils partiront pour Bangalore, où une structure de type sport-étude sera plus à même de les accompagner.



ÉRIC HUYNH EN COMPAGNIE DE SES JEUNES ÉLÈVES.

LES JEUNES NAGEURS INDIENS EN PLEINE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT.

### UNE FILLE POUR UNE QUINZAINE DE GARÇONS

Le lendemain matin, je suis là, le doigt sur la couture du pantalon, à 5h45. Tom et les enfants aussi. On se réunit dans le bureau (climatisé) de l'entraîneur. Là, je débute par un rapide exposé sur « pourquoi nage-t-on plus vite sous l'eau que sur l'eau ». Pour conserver l'attention des jeunes indiens, je diffuse quelques vidéos (dont le 100 m nage libre d'Amaury Leveaux aux championnats d'Europe de Rijeka en petit bassin de 2008, un modèle du genre). Les enfants écoutent en silence. Rares sont ceux qui osent poser des questions. Ils ont entre 7 et 11 ans et sont à l'évidence peu à l'aise. A chaque fois que je leur demande s'ils ont compris, ils opinent du chef sans émettre le moindre commentaire. Tout au plus esquissent-ils quelques rires nerveux. Tom m'explique que s'il n'y a qu'une fille pour une quinzaine de garçons, c'est parce qu'en Inde les familles préféreront toujours investir dans l'éducation du garçon que dans celle de la fille. Espérons que les mentalités évoluent avec le développement rapide du pays et qu'à ma prochaine visite, l'équipe soit composée à 50% de jeunes filles... Le temps que les enfants se regroupent au bord du bassin, Tom me fait découvrir la salle de musculation du club. Elle est plutôt bien équipée, mais le matériel est vieux et poussiéreux. Les jeunes

ne soulèvent évidemment pas de fonte, seuls les athlètes des groupes plus âgés sculptent leurs corps. Nous passons au bord du bassin pour quelques échauffements classiques. S'ils connaissent les pompes et les abdos, ils ne sont pas coutumiers du gainage. Tom filme, notamment les commentaires que je délivre entre chaque exercice. La séance se termine. Il commence à faire très chaud. Même au cœur de l'hiver indien le thermomètre grimpe souvent à plus de 35° C. Au final, les enfants sont enchantés : l'entraînement n'était pas trop éprouvant ! Tom me propose d'animer un entraînement supplémentaire le dimanche matin. A cette occasion, il me suggère de leur faire travailler la coulée. L'idée est enthousiasmante, comme le sont ces jeunes qui courent, piaillent et s'ébrouent autour de nous, moitié en anglais, moitié en tamoul.

### DE GRANDS SOURIRES A CHAQUE LONGUEUR

Le dimanche matin, j'ai rendez-vous avec les enfants à 9 heures. Sans surprise, ils sont déjà nombreux lorsque je me présente au club. Contrairement à la

stratégie de Tom, qui rassemble ses nageurs sur deux lignes d'eau pour qu'ils se stimulent entre eux, je décide que nous occuperons la totalité du bassin. Je divise la séance en trois temps, de plus en plus ludiques, en concentrant le travail sur la technique. Je les lance sur un court échauffement que je passe sous l'eau pour mieux identifier les problèmes des uns et des autres. Je suis très agréablement surpris : la phase de propulsion est globalement bien maîtrisée. Certains bras sont un peu tendus, certains doigts un peu écartés, mais cela reste dans l'ensemble très correct. Tom a fait du bon travail ! Et je ne suis pas au bout de mes surprises...

Nous passons ensuite au travail de coulée. Je ne me fais pas trop d'illusions. Pourtant, à nouveau, ils me surprennent ! C'est un exercice qu'un certain nombre d'entre eux (surtout les plus grands) maîtrisent. Nous enchaînons avec un exercice de vitesse en hypoxie qui leur pose davantage de difficultés. Malgré tout, je suis frappé par les grands sourires qu'ils m'adressent à chaque longueur. Pour finir, nous disputons un relais.

### « UN GRAND CRI D'ESPOIR POUR LES NATATIONS DES PAYS ÉMERGENTS ! »

Je compose six équipes que j'espère à peu près équitables pour un 4x25 mètres 4 nages mixte. Je me réserve le parcours de nage libre avec l'équipe qui sera la plus en difficulté au bout de 75 mètres. Le départ est donné, les encouragements fusent et les enfants se donnent à fond. Mais les écarts se creusent rapidement. Quelques prises de relais « enthousiastes », quelques mouvements de crawl désespérés à la fin d'un parcours de papillon, décidément trop long, et la course se termine dans l'euphorie générale. Ainsi s'achève cette séance d'une heure et quart. Les enfants rejoignent les vestiaires en hurlant, puis une petite cérémonie s'improvise dans le hall de la piscine au cours de laquelle les parents me remettent un portefeuille en cuir pour me remercier du temps que je viens de consacrer à leurs enfants.

Que retenir de cette expérience chaleureuse ? Dans un pays peu réputé pour sa tradition aquatique, je suis surpris d'avoir trouvé un club dans lequel les nageurs maîtrisent les parties techniques et s'investissent autant dans leur discipline. Tout cela, on le doit en grande partie à la passion qui habite leur entraîneur, Tom Joy Thoppan (cf. encadré). Il est réjouissant de constater qu'avec de si petits moyens, il a réussi à monter et faire vivre cette structure. Un grand cri d'espoir pour les natations des pays émergents ! •

**TISWIM : LE BRASSARD EVOLUTIF**

Ce brassard accompagne l'enfant et lui permet d'avoir l'aide à la flottabilité qui lui convient le mieux au fur et à mesure de son apprentissage. Grâce au Tiswim, l'enfant pourra essayer plusieurs positions dans l'eau et arriver progressivement à la position horizontale, celle du nageur. Ce produit modulable se compose de trois parties détachables : deux brassards reliés à une ceinture à l'aide de sangles élastiquées.

**Gilet Tiswim NABAII**

Enfant de 15 à 30 kg  
Girafe, zèbre, tigre, hippopotame ou perroquet  
Prix : **14,99 €**

En vente dans tous les magasins  
Décathlon et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)

**JOUER DANS L'EAU**

Grâce à un système de valve brevetée, ce panier de basket et ce filet de volley se gonflent plus rapidement et se dégonflent en appuyant sur un bouton. Pour les stabiliser deux poches à lester qui s'accrochent sous la base.

**Aquavolley**

Prix : **16,99 €** (vendu avec un ballon)

En vente dans tous les magasins  
Décathlon et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)

**BOUEE SIEGE NABAII**

Assis dans la bouée à la verticale et guidés par un adulte grâce aux poignées, les petits baigneurs découvrent et observent l'eau en toute sécurité à l'aide du hublot.

**Bouée siège NABAII**

Pour un bébé de 11 à 15kg  
Prix : **11,99 €** (zèbre, girafe ou uni)  
et **9,99 €** (en orange)  
Pour un bébé de 7 à 11kg  
Prix : **9,99 €** (en jaune)

En vente dans tous les magasins Décathlon et sur  
[www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)

Norme d'aide à la flottabilité destinée à  
l'apprentissage de la nage : EN 13138-1

**Aquabasket Nabaiji**

Prix : **16,99 €** (vendu avec un ballon)

En vente dans tous les magasins Décathlon et sur  
[www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)

**NAGER EN MODE PANORAMIQUE !**

Au programme de ce nouveau masque de natation : Une vision panoramique (150°) et un maximum de confort grâce à son pont de nez flexible et ses jupes souples qui s'adaptent parfaitement au visage, en garantissant une excellente étanchéité.

**Masque Nabaiji miroir**

Prix : **19,99 €**

Disponible avec des verres clairs  
Prix : **17,99 €**

**B-READY POUR L'ENTRAINEMENT !**

Maillot de bain homme, forme couvrante mi-cuisses, idéal pour la pratique régulière de la natation grâce à son excellente résistance au chlore (+ de 200 heures d'utilisation).

**Boxer B-Ready Nabaiji (de la taille 38 à 52)**  
Prix : **16,99 €**

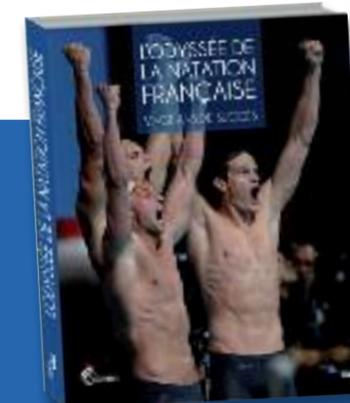
En vente dans tous les magasins Décathlon et sur  
[www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)

**ENVIE D'UNE VÉRITABLE ÉPILATION DÉFINITIVE ?**

Après en moyenne 10 séances avec l'E-One, vous n'aurez plus jamais besoin de vous épiler ! Offrez-vous des résultats professionnels à la maison à moindre coût et obtenez une peau nette et lisse toute l'année grâce à une dépilation tout en douceur. Une housse de protection offerte pour toute commande passée avec le **code promo NAT16**.

Borne personnelle d'épilation définitive E-One : **1395 €** hors promotion  
Disponible en plusieurs coloris.

En vente exclusivement sur [www.e-swin.fr](http://www.e-swin.fr)

**L'ODYSSEE DE LA NATATION FRANÇAISE**

Adrien Cadot (préface de Francis Luyce, postface de Yannick Agnel)  
Éditions du cherche midi  
176 pages - 24,50 €

Athènes, 15 août 2004. C'était il y a dix ans. A 17 ans, Laure Manaudou remporte le titre olympique du 400 m nage libre, cinquante-deux ans après le sacre de Jean Boiteux aux Jeux Olympiques d'Helsinki. Laure devient en quelques mois la sportive préférée des Français. Portée par son charisme, elle repousse les limites de sa discipline bien au-delà des succès de ses illustres prédécesseurs, Roxana Maracineanu et Franck Esposito. Dans le sillage du phénomène Manaudou, la natation tricolore se décomplexe... Les Français peuvent gagner ! Ils en ont l'étoffe et le talent, à l'image d'Alain Bernard, champion olympique en 2008 à Pékin, puis de Camille Muffat, Yannick Agnel et Florent Manaudou, couronnés aux jeux Olympiques de Londres. Dans cet ouvrage enrichi par des documents photographiques exceptionnels, la Fédération française de natation vous raconte vingt ans de succès : de la genèse à l'apothéose, en passant par les podiums qui ont jalonné une progression hors du commun.

[boutique@ffnatation.fr](mailto:boutique@ffnatation.fr)

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

Daniel Zylberberg & Jean-Jacques Chorrin  
Éditions 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.

[boutique@ffnatation.fr](mailto:boutique@ffnatation.fr)

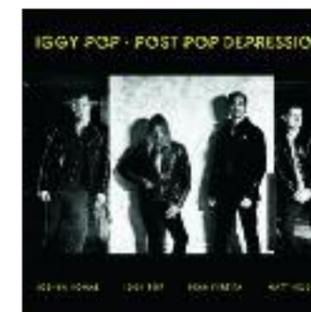


## LA PLAY LIST RÊVÉE D'UNE SÉANCE DE NATATION

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

### ROCK POUR COMMENCER

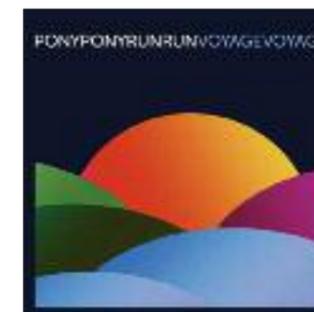


**IGGY POP**  
*Post Pop Depression*

★★★★★

C'est dans le plus grand secret qu'Iggy Pop s'est attaqué à son nouvel album studio, *Post Pop Depression*. Un disque qui est le fruit d'une collaboration particulièrement fructueuse avec divers invités dont Josh Homme (Eagles Of Death Metal), Matt Helders (Arctic Monkeys) et Dean Fertita (Queens Of The Stone Age). Excusez du peu ! « Aux États-Unis, où la vie est une compétition permanente, que devient-on lorsque l'on n'est plus utile à quiconque ? Est-on toujours utile à soi-même ? », s'interroge le chanteur des Stooges. « Je me suis imaginé un personnage, une sorte de vétéran militaire qui me ressemblerait. Que deviendrait-il après son service ? Que reste-t-il de son honneur à servir dans l'armée ? » •

### A FOND LA CAISSE



**PONY PONY RUN RUN**  
*Voyage Voyage*

★★★★★

Enfin, ils sont de retour mais en duo ! Actifs depuis 2005, les frères Gaëtan et Amaël Réchin Lê Ky Huong se retrouvent seuls pour ce nouvel opus, tandis qu'Antonin Pierre a préféré poursuivre sa propre route. *Voyage Voyage* est donc le fruit d'un travail fraternel dont le thème principal se concentre sur l'évasion (le titre de l'album est suffisamment explicite !). Il s'agit ici de renouer avec la nature... Oui, c'est un peu la grande tendance du moment, mais il faut dire que les frangins ont voyagé aux quatre coins du monde, de l'Asie jusqu'en Amérique en passant par le Groenland et l'Australie. L'album a pris forme dans leur studio aux Baléares, mais il a été mixé dans le studio personnel de Damon Albarn (Blur, Gorillaz) ! •

### EXPERIMENTAL POUR FINIR



**M83**  
*Junk*

★★★★★

Après une compilation de remixes et la réédition des opus *Digital Shades* et *Saturdays = Youth*, M83 a publié son nouvel album *Junk* en début d'année. « C'est un album fort et épique, avec beaucoup d'éclectisme », révèle Anthony Gonzalez, la tête pensante du projet. « J'y fais cohabiter des genres qu'on n'a pas l'habitude de voir réunis. C'était un vrai défi. C'est aussi très différent des albums précédents, ce qui me rend très fier. » Le Français, toujours aussi populaire aux États-Unis, démontre une fois de plus sa capacité rare à évoluer à chaque disque. « Je voulais montrer plusieurs facettes de moi-même dans cet album. Je souhaitais revenir sur la scène musicale de manière plus intime, mais d'une certaine façon moins personnelle ! » •

## Entre les lignes



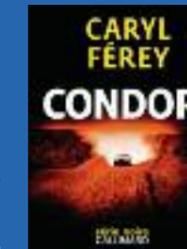
**LES PIONNIERS DU SPORT**  
Philippe Tétart  
Éditions de la Martinière  
192 pages, 29 €

Publié en coédition avec la Bibliothèque française de France, cet ouvrage retrace l'histoire du Sport depuis la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle jusqu'au début de la Première Guerre mondiale. Les textes évoquent également l'évolution de la presse sportive à travers ses enjeux médiatiques mais aussi économiques et sociaux •



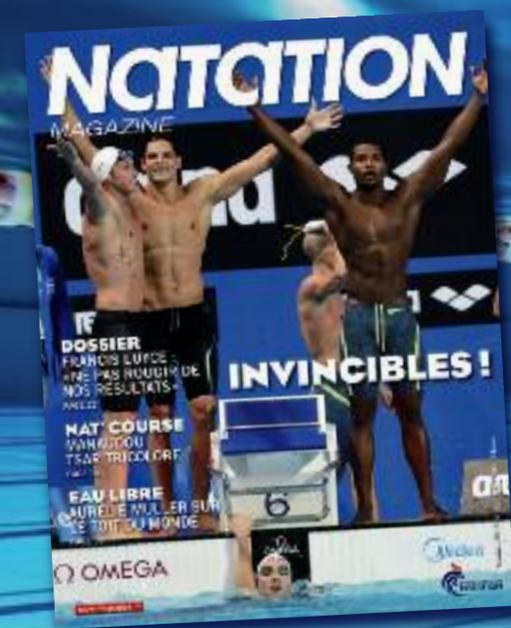
**NE ME DIS PAS QUE TU AS PEUR**  
Giuseppe Catozella  
Éditions du Seuil  
288 pages, 19,50 €

Saamiya Yusuf Omar est née à Mogadiscio en 1991, quelques semaines après le début de la guerre civile. À l'âge de huit ans, elle commence à courir, ignorant la charia imposée par les fondamentalistes d'Al-Qaïda et finit par représenter la Somalie à l'épreuve du 200 m aux Jeux Olympiques de Pékin •



**CONDOR**  
Caryl Férey  
Éditions Gallimard  
416 pages, 19,50 €

*Condor*, c'est l'histoire d'une enquête menée à tombeau ouvert dans les vastes étendues chiliennes. Une investigation qui commence dans les bas-fonds de Santiago submergés par la pauvreté et la drogue pour s'achever dans le désert minéral de l'Atacama, avec comme arrière-plan l'exploitation illégale de sites protégés... •



# 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](http://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

Prénom  Age

Adresse

Ville

CP  Email

Date

Signature



# « LE SPORT, C'EST UNE PASSION »

LAURENT LUYAT, 49 ANS, EST UNE FIGURE DES RETRANSMISSIONS SPORTIVES SUR LA TÉLÉVISION PUBLIQUE. RENCONTRE AVEC UN BOURREAU DE TRAVAIL QUI RÊVE, SANS S'EN CACHER, D'UNE CARRIÈRE À LA MICHEL DRUCKER.

### QUE VOUS ÉVOQUENT LES JEUX OLYMPIQUES ?

Beaucoup de travail ! Sûrement parce que j'ai couvert mes premiers Jeux à Sydney en 2000 et que j'ai été immédiatement lancé dans le grand bain puisque je devais être à l'antenne chaque jour pendant huit heures. Pour l'anecdote, je n'étais que le numéro 3 de l'époque, mais Patrick Chêne est parti de France Télévisions et Gérard Holtz a été affecté à la présentation du journal de 13 heures de France 2. Bref, tous les deux ne parlaient donc plus en Australie et c'est moi qui me suis retrouvé à Sydney.

### ET CES JEUX DE SYDNEY, VOUS EN AVEZ UN SOUVENIR PRÉCIS ?

A vrai dire, je n'ai pas vu grand-chose de Sydney parce que je passais de très longues journées enfermé dans le centre des médias. J'étais en studio du matin au soir. J'arrivais au centre des médias à 6 h 30 et j'en repartais à 23 heures.

### LES PROGRAMMES CHARGÉS, C'EST UN PEU VOTRE SPÉCIALITÉ PUISQUE VOUS ENCHAÎNEZ CETTE ANNÉE ENCORE ROLAND GARROS, LE TOUR DE FRANCE ET LES JEUX OLYMPIQUES.

C'est vrai que c'est un vrai marathon ! Du mois de mai au mois de septembre, il faut absolument que je sois en forme. Mais l'énergie du direct sur la terrasse de Roland Garros, le contact avec le public sur le Tour de France et le côté grandiose des Jeux vous font oublier la fatigue.

### JOURNALISTE-ANIMATEUR SUR UNE CHAÎNE DE TÉLÉVISION PUBLIQUE, C'EST FORCÉMENT UN JOB EXPOSÉ À LA CRITIQUE...

En général, les gens sont assez sympas avec moi... Evidemment je sais bien que je suis humain et qu'il peut m'arriver de commettre des erreurs à l'antenne. Mais, si c'est le cas, j'écoute les critiques et je fais en sorte de me corriger.

« LE CÔTÉ GRANDIOSE DES JEUX VOUS FAIT OUBLIER LA FATIGUE. »

### LA NATATION, C'EST UNE DISCIPLINE QUE VOUS AIMEZ SUIVRE ?

En fait, la natation est presque un regret pour moi parce que j'en ai fait à l'école à Grenoble lorsque j'étais gamin, vers l'âge de dix ans, mais je n'ai pas poursuivi. En tout cas, j'adore suivre la natation. Les championnats d'Europe et du monde que j'ai suivis à Budapest et Kazan dans le cadre de Stade 2 sont parmi mes meilleurs souvenirs.

### VOUS PRATIQUEZ ENCORE À LA MANIÈRE D'UN MICHEL DRUCKER QUI EST DEvenu UN NAGEUR ASSIDU ?

Non, parce que je ne me vois pas me lever à six heures pour aller à la piscine ! Mais dès que je suis en vacances

et qu'il y a une piscine dans les parages, je fais quelques longueurs.

### LA RÉFÉRENCE À MICHEL DRUCKER, C'ÉTAIT UN PETIT CLIN D'ŒIL VOLONTAIRE, PARCE QUE VOUS DITES SOUVENT DANS VOS INTERVIEWS QUE C'EST UN DE VOS MODÈLES...

Je le regardais quand j'étais gamin et la façon dont il a basculé du sport au monde de la variété est intéressante. Ça ne me gênerait pas d'avoir le même parcours que lui. Mais, j'ai déjà la chance de me rapprocher de ça avec l'émission Village Départ sur le Tour de France où l'on reçoit beaucoup d'artistes. •

RECUEILLI PAR FRÉDÉRIC DECOCK

(France Télévisions)



24,50€

### L'ODYSSÉE DE LA NATATION FRANÇAISE

Adrien Cadot (préface de Francis Luyce, postface de Yannick Agnel)  
Editions du cherche midi  
176 pages

[boutique@ffnatation.fr](mailto:boutique@ffnatation.fr)



14,00€

### MOI, MES PARENTS ET L'EAU

Daniel Zylberberg & Jean-Jacques Chorrin  
Editions du Cherche Midi  
72 pages

[boutique@ffnatation.fr](mailto:boutique@ffnatation.fr)

