



Partenaire de la Fédération Française de Natation.

EDF éclaire la natation.



Partenaire de la Fédération Française de Natation depuis 10 ans, EDF met toute son énergie au service de la natation française et accompagne les athlètes dans leur préparation jusqu'à leurs exploits les plus brillants.

@sportedf #éclaironslanatation

L'énergie est notre avenir, économisons-la !



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION PRÉSENTE

LIGNE D'EAU

LE GRATUIT DES PISCINES

ENQUÊTE
L'HOMME EST-IL
NÉ POUR NAGER ?

BIEN-ÊTRE
COMMENT
LUTTER CONTRE
LES EFFETS DU
CHLORE ?

NUTRITION
LES VÉGÉTARIENS
PEUVENT-ILS
NAGER ?

LAISSÉZ-VOUS TENTER

NAT' SYNCHRO
SECRETS
DE NAIADES

MAGAZINE
À LA RENCONTRE DES
(JEUNES) NAGEURS
DE BEYROUTH

CINÉMA
« 3^E NAGE »,
LE DOCUMENTAIRE DES
NAGEURS ORDINAIRES





LUNETTES B-FAST NABAIJI

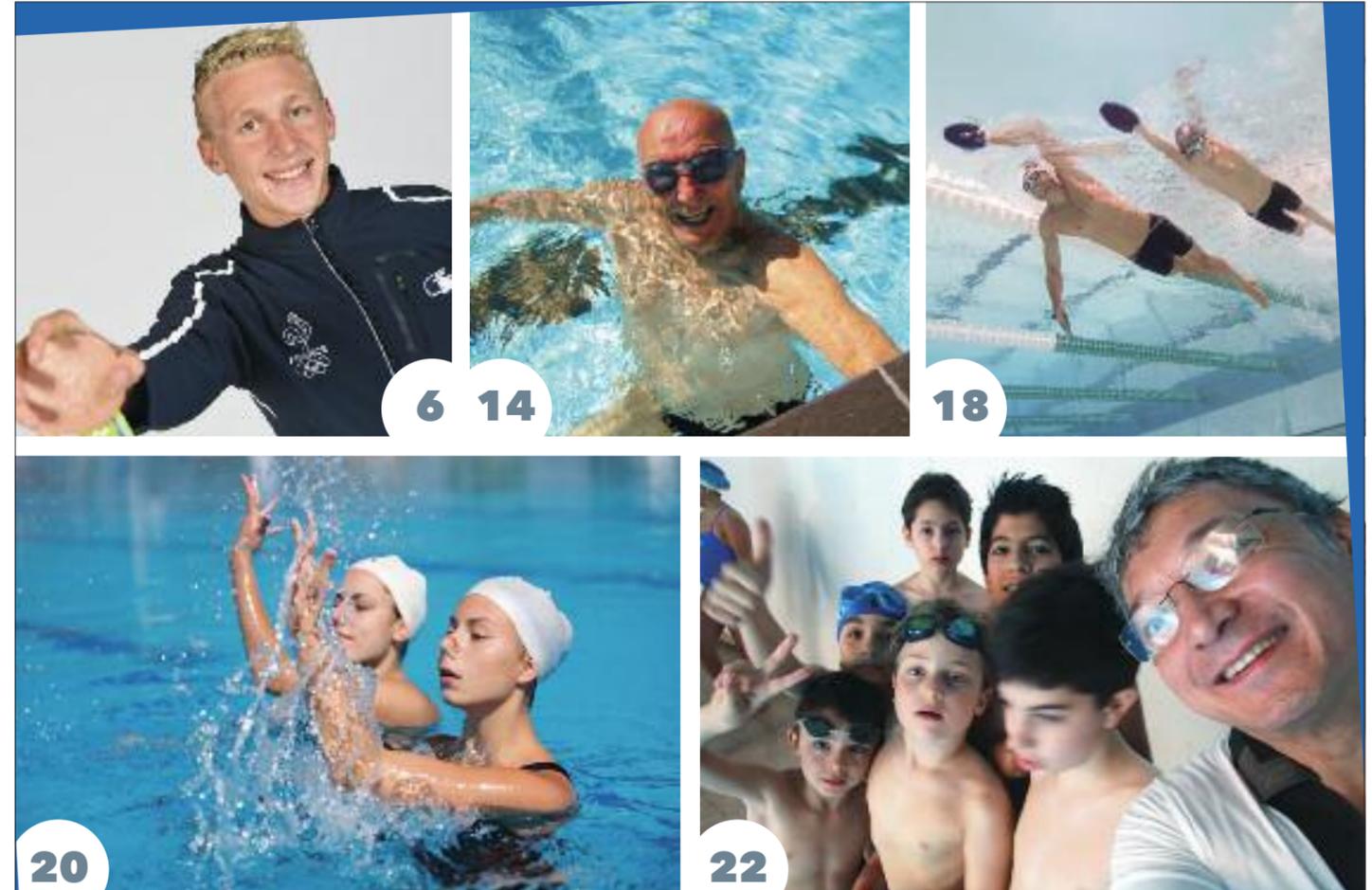
24€99



LES LUNETTES ADHÈRENT PARFAITEMENT AU VISAGE GRÂCE À UN SYSTÈME RÉVOLUTIONNAIRE DE RÉGLAGE SIMPLE ET PRÉCIS DU PONT DE NEZ

En vente chez **DECATHLON** et sur www.decathlon.fr

* Prix de vente conseillé dans les magasins Decathlon en France métropolitaine. Disponibilité selon le magasin. Référence : AV/NO2/BJ/9546



sommaire AUTOMNE 2016

- 6 PORTRAIT**
Marc-Antoine Olivier s'est fait un nom
- 10 ACTU**
Toute l'actualité des bassins
- 12 HISTOIRES D'EAU**
Une photo, un horoscope aquatique et le tour est joué !
- 13 ENQUÊTE**
L'homme est-il né pour nager ?
- 14 CINÉMA**
Nager pour mieux vieillir
- 16 BIEN-ÊTRE**
Comment lutter contre les effets du chlore ?
- 17 NUTRITION**
Les végétariens peuvent-ils nager ?
- 18 INNOVATION**
Les plaquettes de natation nouvelle génération
- 20 NAT' SYNCHRO**
Secrets de naïades
- 22 MAGAZINE**
La natation libanaise
- 26 SHOPPING**
Les derniers produits en vogue de la natation
- 29 CULTURE**
La Play List rêvée d'une séance de natation
- 30 RENCONTRE**
Éric Moussambani : « Au bout de mon rêve »

ÉDITO

LA NATATION, C'EST PARTOUT ET POUR TOUT LE MONDE



Fort de l'émulation planétaire générée par les Jeux Olympiques de Rio, nous avons choisi de consacrer ce numéro de Ligne d'Eau aux « oubliés » et à tous ceux dont on ne parle que trop rarement... Il convient, en effet, de rappeler – sans cesse - que la natation est un sport universel qui se pratique sur tous les continents, à tous les âges et sous bien des formes.

Après Pondichéry (Inde), un de nos reporters s'est ainsi rendu à Beyrouth pour rencontrer les jeunes nageurs libanais. Il va sans dire que l'expérience fut riche tant sur le plan aquatique qu'humain. Ces enfants ne disposent pas des moyens qui sont les nôtres, mais cela ne les empêche pas de s'entraîner dès qu'une occasion se présente. Leurs ambitions sont sans doute différentes, mais leur passion, elle, scintille d'un authentique éclat.

Et que dire du Guinéen Éric Moussambani ? Entré dans la légende du sport olympique pour avoir couvert l'aller-retour des Jeux de Sydney en 1'52", loin, très loin des références chronométriques de l'époque, il est aujourd'hui le sélectionneur de la Fédération de natation de Guinée-Equatoriale. Nous avons réussi à le contacter cet été alors qu'il supervisait la compétition de deux de ses athlètes engagés aux Jeux de Rio et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il demeure un exemple d'engagement.

Comment ne pas s'extasier également devant le documentaire que Maya Lussier-Séguin a consacré aux personnes âgées qui continuent de nager et de battre des records ? Son film « 3^e Nage », diffusé le 3 octobre dernier sur France 3 Alsace, rend un hommage vibrant aux doyens de notre discipline qui continuent d'enchaîner les longueurs en dépit des épreuves de la vie, de la vieillesse et de l'isolement.

Enfin, et parce qu'il convient d'être parfois un tantinet chauvin, nous avons souhaité consacrer le portrait de ce numéro à Marc-Antoine Olivier, spécialiste de la natation en eau libre médaillé de bronze du 10 km aux Jeux de Rio. La discipline est encore méconnue du grand public alors qu'elle constitue une incomparable source d'inspiration. Imaginez un peu le courage que requiert une traversée au long cours ? Imaginez aussi les heures d'entraînements et les kilomètres accumulés ?

Si les exploits de nos champions nous font vibrer à l'unisson, ceux des anonymes et des « oubliés » n'en demeurent pas moins impressionnants. L'exploit, au fond, ne serait-il pas d'entretenir sa passion et de la laisser s'exprimer peu importe le continent, l'âge ou les moyens dont on dispose ?

Bonne lecture !

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



Ligne d'eau

Ligne d'Eau n°16
(Automne 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

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
Iphinoé Davvetas,
Raymonde Demarle,
Louis-Frédéric Doyez,
Raphaël Godet,
Éric Huynh.

Maquette et réalisation
Alain Gautier/Teebird
Communication

Photographies
Agence KMSP

Couverture
Fotolia.com

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

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

MARC-ANTOINE OLIVIER S'EST FAIT UN NOM

TROISIÈME DU 10 KM, MARC-ANTOINE OLIVIER, 20 ANS, A DÉCROCHÉ LA PREMIÈRE MÉDAILLE OLYMPIQUE DE L'EAU LIBRE FRANÇAISE AUX JEUX DE RIO. UNE SURPRISE ? PAS VRAIMENT. DEPUIS SON PLUS JEUNE ÂGE, « MARCO » NE CESSE DE GRAVIR LES ÉCHELONS : CHAMPION D'EUROPE JUNIOR DÈS SA PREMIÈRE COMPÉTITION INTERNATIONALE, SIXIÈME MONDIAL PUIS MÉDAILLÉ OLYMPIQUE, L'ÉLÈVE DE PHILIPPE LUCAS RÊVE DÉSORMAIS D'OR DANS QUATRE ANS À TOKYO.

Lorsqu'on voit Marc-Antoine Olivier pour la première fois, difficile de l'imaginer à la lutte avec les gros bras de l'eau libre mondiale. Avec son mètre quatre-vingt-huit et ses 74 kilos, le Nordiste n'impose pas sa masse sur le ponton de départ. A dire vrai, il tient plutôt du « freluquet » que du bodybuildé. Pourtant, c'est au combat qu'il est allé décrocher sa médaille de bronze à Rio. A la lutte avec six nageurs à l'issue du 10 km, et pas n'importe lesquels (le champion du monde américain Jordan Wilimovsky, également finaliste olympique du 1 500 m nage libre à Rio, le champion olympique en titre Oussama Mellouli ou encore l'Italien Simone Ruffini, champion du monde du 25 km aux Mondiaux de Kazan en 2015), le Français a réussi l'exploit de se hisser sur le podium. C'est dire ! Car si Marco, 20 ans, n'a pas l'expérience de ses rivaux, il a cette capacité à analyser la course et à ajuster sa stratégie en fonction des événements. « J'aime le côté partie d'échecs. On met des tactiques en place, ensuite il faut improviser parce que les conditions évoluent. » C'est grâce à sa ruse et à son intelligence tactique que le jeune garçon a rafflé le bronze olympique. « Les courses comme celle-là se jouent au mental », livre son entraîneur Philippe Lucas. « Et le mental, ça se travaille à l'entraînement. Marc-Antoine a été très sérieux tout au long de l'année. Cette médaille, il est allé la chercher avec ses tripes. C'est fabuleux pour lui ! »

« Mon plus beau souvenir des Jeux », enchaîne Marc-Antoine Olivier, « c'est lorsque je suis monté sur le bateau après la course et que j'apprends que je suis troisième. A l'arrivée, nous étions tous tellement proches... Je pensais être quatrième. J'étais forcément déçu parce que c'est une place difficile et qui laisse des regrets. » Sur la plage de Copacabana, le directeur technique national, Jacques Favre, le directeur de la natation olympique, Stéphane Lecat, son entraîneur, Philippe Lucas, et sa partenaire d'entraînement, Aurélie Muller, ont, eux, tout de suite compris que Marco venait de signer un authentique exploit. « Marc-Antoine est un nageur exceptionnel », réagit Stéphane Lecat les larmes aux yeux, des trémolos dans la voix. « Et il n'a que 20 ans... Il n'a que 20 ans... » Alors qu'il a longtemps été dit et répété que ce sport nécessitait expérience et maturité, l'élève de Philippe Lucas ne cesse de surprendre par sa progression fulgurante. « A ses 7 ans, on s'est aperçu qu'il possédait d'énormes capacités », explique son père Philippe. « On l'a très vite inscrit à Valenciennes. Puis à 15 ans il est parti au pôle France de Rouen. » En Normandie, il est pris en charge par Éric Boissière, qui a notamment entraîné Fabien Gilot notamment. Avec Damien Cattin-Vidal, alors meilleur nageur tricolore en eau libre, il enchaîne les courses et progresse à vitesse grand V. A son actif on recense une coupe de France disputée à Montargis, »



« J'AIME LE CÔTÉ PARTIE D'ÉCHECS. ON MET DES TACTIQUES EN PLACE, ENSUITE IL FAUT IMPROVISER PARCE QUE LES CONDITIONS ÉVOLUENT. »

MARC-ANTOINE OLIVIER EN DATES

- 1996** : Naissance à Denain.
- 2003** : Il débute la natation à Valenciennes.
- 2012** : Arrivée au pôle France de Rouen, il débute l'eau libre avec Éric Boissière. En juillet, il est champion d'Europe juniors du 5 km.
- 2014** : Première équipe de France A lors des championnats d'Europe de Berlin.
- 2015** : En janvier, il intègre le groupe de Philippe Lucas à Narbonne et il prend la sixième place du 10 km des championnats du monde (Kazan).
- 2016** : Médaille de bronze du 10 km aux Jeux Olympiques de Rio.



© KCS/Stephane Remondino

puis une qualification obtenue pour les championnats d'Europe juniors.

En juillet 2012, pour sa première compétition internationale, il décroche le titre de champion d'Europe de sa catégorie d'âge sur 5 kilomètres. Une promesse d'avenir pour les observateurs, une volonté d'enchaîner le plus rapidement possible pour Marc-Antoine. Troisième du 10 km des championnats de France

toutes catégories à Sète en 2014, Marco décroche sa qualification pour les championnats d'Europe de Berlin, sa première en équipe de France A. Sixième du cinq kilomètres par équipe, Olivier rejoint dans la foulée Philippe Lucas à Narbonne. En un an, il passe du statut de jeune espoir à celui de potentiel médaillable aux Jeux Olympiques de Rio. Sixième des Mondiaux de Kazan, le jeune homme est le seul Français à décroché son ticket pour les Jeux sur le 10 km, unique distance olympique. Une immense surprise pour tous ceux qui suivent l'eau libre. Pas pour Stéphane Lecat, qui connaissait le potentiel du nageur. « Je vais vous faire une confidence », glisse celui-ci dans un sourire. « En

« J'ESPÈRE QUE JE VAIS POURSUIVRE MA MONTÉE EN PUISSANCE ET RESTER DANS LE TOP MONDIAL. »

début d'olympiade, nous devons fournir une liste de nageurs susceptibles de décrocher une médaille aux Jeux Olympiques et j'avais coché le nom de Marc-Antoine. Tout le monde me demandait qui était ce nageur, mais j'étais déjà persuadé qu'il pouvait y arriver. »

Le principal intéressé y croyait aussi ! Avant de s'envoler pour le Brésil, il est interrogé sur ses ambitions à Rio.

Le jeune homme répond sans détour : « Je veux être champion olympique. J'ai réalisé une excellente saison et j'ai confiance dans le travail accompli ». A l'entendre, on croirait presque que la breloque décrochée au nez et à la barbe des meilleurs nageurs du monde n'est que « la continuité du travail débuté

au pôle France de Rouen en 2012. C'est un travail de groupe également. J'ai passé toute ma saison avec Aurélie Muller et je lui dédie ma médaille. Toute l'année, on s'est entraîné ensemble, on est parti en stage ensemble et elle m'a accompagné jusqu'au dernier moment avant ma course. Les derniers mois sont passés très vite et tout s'est accéléré pour moi. Les résultats ont suivi et j'espère poursuivre ma progression

de la même manière, même s'il ne faut pas être trop gourmand et prendre son temps. » Sans jamais avoir été trop gourmand, Marc-Antoine Olivier n'a pas pour autant pris son temps... Médaillé olympique quatre ans seulement après avoir débuté l'eau libre et en ayant préparé les Jeux en un an et demi avec Philippe Lucas, le Denaisien a forcément changé de statut. Et si le costume de l'outsider lui allait à ravir, est-il prêt à endosser celui de favori dans quatre ans à Tokyo ?

« Après ma sixième place aux Mondiaux de Kazan et ma troisième place aux Jeux de Rio, j'ai énormément d'ambition. J'ai envie de goûter à l'or et de monter sur la plus haute marche du podium dès les championnats du monde de Budapest en 2017. J'espère que je vais poursuivre ma montée en puissance et rester dans le top mondial. Pendant les quatre prochaines années, je vais essayer d'emmagasiner un maximum d'expérience. » Pour cela, il pourra toujours compter sur le soutien de son entraîneur Philippe Lucas à Narbonne. « J'ai travaillé un an et demi avec lui et les résultats ont suivi. En travaillant quatre ans de plus, je peux réaliser de belles choses. » C'est également l'avis de Stéphane Lecat : « J'espère qu'on saura bien l'accompagner. S'il se fixe des objectifs et qu'il met tout en œuvre pour les atteindre, je ne me fais pas de soucis pour lui ». •

JONATHAN COHEN



eau officielle de la **Fédération Française de Natation**

Aiguilles enneigées et massifs majestueux, les Alpes se dressent à plus de 4 000 mètres d'altitude et s'associent pour nourrir les nappes souterraines de la région. C'est dans cette nature vierge et exigeante que l'eau, filtrée par le sol, s'écoule lentement, et de ce long parcours à travers les roches, l'eau minérale THONON acquiert sa minéralité équilibrée et transmet ce que la montagne lui a donné.

Boire de l'eau... au quotidien !

L'eau est le principal constituant de notre corps, qui est constitué de 60 à 75% d'eau selon l'âge. Ainsi, boire de l'eau au quotidien et suffisamment tout au long de la journée est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme¹. Il est donc recommandé de consommer au moins 2 litres d'eau par jour toutes sources confondues dont au moins 1,5l d'eau à boire : ce geste simple est d'autant plus indispensable lors d'une activité physique.

¹ L'eau contribue au maintien des fonctions physiques et cognitives normales. (Recommandation EFSA (2011).



Le saviez-vous ?

Le bon réflexe : ne pas attendre d'avoir soif pour boire, car cette sensation signifie déjà une légère déshydratation...

THONON ACCOMPAGNE LES CHAMPIONS POUR UNE BONNE HYDRATATION !

Lors d'une activité physique, les besoins en eau sont supérieurs. En effet, ne pas suffisamment s'hydrater quand on fait du sport peut entraîner des baisses de performance, provoquer des crampes musculaires et augmenter de manière anormale la fréquence cardiaque. 2% de déshydratation peut entraîner jusqu'à 20% de baisse de performance. Il est également recommandé de fractionner les prises d'eau. Le bon réflexe est de boire entre 100 et 200 ml d'eau toutes les 15 à 20 minutes.



En natation, comme pour les autres sports, s'hydrater est important. C'est pour cela que : **THONON EST L'EAU OFFICIELLE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION DEPUIS 2008 !**

Pour plus d'informations rendez-vous sur :
www.eau-thonon.com
 et
www.jerecycleavecthonon.com



PHELPS SE LA JOUE EMINEM

Michael Phelps ne cessera donc jamais de nous étonner. Auréolé de six nouvelles breloques olympiques à Rio, l'Américain a débuté dans la foulée un véritable marathon médiatique aux Etats-Unis. Invité sur les plus grands plateaux télé du pays, le nageur aux vingt-huit médailles olympiques a participé à la célèbre émission musicale présentée par LL Cool J et Chrissy Teigen : « Lip Sync Battle ». Le principe est simple : des célébrités se prennent pour des stars de la chanson en réalisant un playback. Phelps s'est évidemment pris au jeu et a ainsi proposé une convaincante imitation du rappeur Eminem. Ce dernier n'a pas tardé à partager la vidéo sur sa page Facebook avec un petit message : « Michael, attends maintenant de me voir nager ». Chiche ?



(KOS) Stéphane Kempinaire

RONALDO À L'EAU

Si sa technique balle au pied ne souffre d'aucune contestation, le footballeur portugais Cristiano Ronaldo ne semble pas aussi à l'aise dans une piscine. En pleine période de rééducation après sa blessure au genou gauche en finale de l'Euro 2016 en France, le triple ballon d'or n'a pas hésité à se mouiller pour retrouver son meilleur niveau. Il a ainsi posté une vidéo sur son compte Instagram début septembre dans laquelle on le voit faire des longueurs de bassin avec la légende suivante : « Jour de cardio ». Le moins que l'on puisse dire, c'est que les nageurs tricolores ont moins de soucis à se faire que leurs homologues footballeurs.

UNE TRAVERSÉE RECORD

A 73 ans, le Japonais Toshio Tominaga a traversé à la nage le détroit de Tsugaru, dans le nord du pays. Il lui aura fallu 9 heures et 58 minutes pour devenir l'homme le plus âgé au monde à réussir cet exploit. Car il s'en agit bien d'un ! Le parcours de 38 km est, en effet, convoité par les plus grands nageurs en milieu naturel de la planète. Il fait ainsi partie des « Ocean's Seven », un circuit composé de sept traversées dont celles du détroit de Gibraltar et de la Manche.

MANAUDOU AVEC LES FRÈRES KARABATIC ?

Alors qu'il a annoncé vouloir s'essayer à d'autres sports, Florent Manaudou est d'ores et déjà convoité. Le handballeur Jérôme Fernandez n'a ainsi pas tardé à le solliciter et à lui proposer de s'entraîner avec son club d'Aix-en-Provence. « S'il vient jouer chez nous, et qu'il s'entraîne tous les jours, ça deviendra forcément son métier », a confié l'ancien joueur de l'équipe de France. « L'idée, c'est de le tester, de voir ce que ça peut donner, de voir le potentiel qu'il a. Il a quand même pratiqué le hand pendant une dizaine d'années dans sa jeunesse. Donc il sait jouer, mais qu'est-il capable de faire ? A quel poste peut-il jouer ? Je le vois plus à l'arrière ou au pivot qu'au poste d'ailier. »



(KOS) Stéphane Kempinaire

TÉMOIGNAGE D'AFFECTION

Dans le sport de haut niveau, les rituels sont monnaie courante. Certains boxeurs font ainsi des grimaces avant de mettre leur protège-dents tandis que certains tennismen (et pas des moindres) font rebondir des dizaines de fois la petite balle jaune avant chaque service. En natation, il y a la fâcheuse manie de se martyriser les bras avant chaque départ de course, et puis il y a les originaux... Parmi eux, un Canadien de 21 ans, Santo Candorelli, qui n'a rien trouvé de mieux que d'adresser avant chaque course un... doigt d'honneur à son papa ! Ce geste choquant n'est pourtant pas une simple et inexplicable grossièreté d'un fils un peu trop irrévérencieux. Non, il faut même plutôt y voir l'inverse : le témoin d'une affection réciproque ! Son père, qui est en même temps son entraîneur, a expliqué que ce geste était né il y a treize ans, après une défaite : « Je lui ai dit qu'il devait construire sa confiance lui-même et dire « fuck » à tous ses adversaires ».

LAURE MANAUDOU « A L'ÉTAT SAUVAGE »

Après Michaël Youn et Matt Pokora, Laure Manaudou est la troisième célébrité à participer à l'émission « A l'état sauvage » diffusée sur M6. L'ancienne nageuse sera ainsi la première femme à suivre Mike Horn dans ses aventures. Si la date de diffusion n'est pas encore connue à l'heure où nous bouclons ce numéro, il a été indiqué que la championne olympique partait en Afrique pour vivre « à l'état sauvage ». Elle va devoir faire preuve d'un mental en acier pour supporter la faim et la soif et se nourrir de scorpions ou d'insectes en tout genre.

LES JEUX CONTRE LES RÉSISTANCES CULTURELLES

Médaillée de bronze sur 100 m dos, la nageuse chinoise Fu Yuanhui est devenue une icône en Chine. Pas grâce à sa récompense, mais au tabou concernant la menstruation féminine qu'elle a brisé... La jeune femme de 20 ans a, en effet, livré sans détour ni artifices les raisons de sa contre-performance : « Mes règles ont commencé et je me sentais fatiguée. Mais ce n'est pas une excuse, je n'ai pas bien nagé de toute façon ». Selon une étude rapportée par le quotidien britannique The Guardian, seules 2% des Chinoises utilisent des tampons en raison des résistances culturelles.



(Fotolia.com)

UNE INTERMINABLE ATTENTE

Qui dit rentrée scolaire dit inscriptions aux activités. Et si pour certain, il s'agit d'une simple formalité, à Saint-Brieuc les parents ont dû s'armer d'une bonne dose de patience pour inscrire leur progéniture aux cours de natation. Une longue file d'attente devant le centre nautique de la ville qui a commencé à se constituer à

3h30 du matin pour une ouverture des inscriptions prévues à... 9h. Soit 5h30 d'attente ! « Je me suis déjà cassé les dents une fois, alors cette année, je ne voulais absolument pas manquer les inscriptions », livre Elisio à nos confrères de France Bleu. « La première fois, je suis arrivé à 7h30 et il n'y avait plus de place pour ma

filles. Cette année, j'ai prévu le coup. » Et les parents présents n'ont pas oublié l'ensemble des accessoires nécessaires pour patienter dans les meilleurs conditions. « J'ai amené tout l'attirail de camping », sourit Armelle. « J'ai ma chaise, une couverture... Pour attendre aussi longtemps, il n'y a pas vraiment le choix. »

LA PHOTO



LES NAGEURS SUJETS AU VERTIGE S'ABSTIENDRONT, MAIS LES AUTRES SE RÉGALERONT D'ÉVOLUER DANS CETTE PISCINE SURPLOMBANT LES GRATTE-CIELS DE KUALA LUMPUR EN MALAISIE. SANS CONTESTE L'UN DES PLUS BEAUX PANORAMA AQUATIQUE DE LA PLANÈTE.

ON AIME

La première édition de La Fluctuat, un événement qui a réuni plus de 400 nageurs amateurs le dimanche 28 août dans le bassin de la Villette à Paris. De retour des Jeux, Aurélie Muller et Marc-Antoine Oliver, médaillé de bronze sur le 10 km des JO brésiliens, étaient également de la partie. « L'intérêt est de montrer que nous pouvons nager à Paris, avec la candidature des Jeux de 2024 en objectif. On se réapproprie l'espace urbain et c'est un vrai bonheur », abonde Louis-Frédéric Doyez, directeur général de la FFN. Et Sébastien Rouault, ancien nageur de l'équipe de France double champion d'Europe 2010 des 800 et 1 500 m nage libre, d'ajouter : « C'est bien que la fédération ait pris l'initiative d'organiser pareil événement. Le public est au rendez-vous, que demander de plus ? » Une seconde édition est en tout cas d'ores et déjà prévu le week-end des 2 et 3 septembre 2017.

LA DÉCLA

FRÉDÉRIK BOUSQUET



« Je n'ai pas encore décidé de quitter les bassins. Même si ma carrière internationale semble bien derrière moi, je compte encore participer à des compétitions, principalement en France, comme j'en ai eu l'occasion dans le passé, afin de pouvoir échanger et éventuellement transmettre aux plus jeunes nageurs. » Alors qu'on pensait qu'il tirerait sa révérence à l'issue des Jeux Olympiques de Rio, Fred Bousquet ne compte pas raccrocher le maillot tout de suite. Par un long message adressé à ses fans via Facebook, le vice-champion olympique avec le relais 4x100 m nage libre des Jeux de Pékin (2008) a déclaré qu'il souhaitait poursuivre sa carrière en participant à des compétitions nationales. Un moyen de transmettre le flambeau à la jeune génération.

L'HOROSCOPE AQUATIQUE

♏ SCORPION

Du 23 octobre au 22 novembre
Amour : Il y a de la tension dans l'air ! Vous allez éprouver toutes les peines du monde à faire accepter à votre partenaire vos projets d'avenir. N'oubliez pas que vous n'êtes pas tout seul !
Carrière : Des projets, vous en avez, mais ils ne sont pas toujours très clairs, ni aisément réalisables. Évitez de partir dans tous les sens et restructurez vos idées.
Natation : Votre seule échappatoire sera le sport ! Pour sortir de votre quotidien, vous nagez. Et plus vous allez à la piscine, plus vous en éprouvez le besoin. Ne vous arrêtez pas en si bon chemin !

♊ SAGITTAIRE

Du 23 novembre au 21 décembre
Amour : Pas de nuages dans votre ciel sentimental. L'avenir s'annonce radieux !
Carrière : Vous ferez preuve de la ténacité, de l'optimisme et du sens de l'organisation nécessaires pour soutenir et gérer des projets de longue durée et vous élever professionnellement.
Natation : La relève de l'équipe de France, c'est vous ! Vous affolez tous les chronos ! Faites quand même attention au mur !

♑ CAPRICORNE

Du 22 décembre au 20 janvier
Amour : A force d'enchaîner les conquêtes, vous ne savez plus vraiment ce que vous voulez. Il est peut-être temps de se poser, non ?
Carrière : Vous avez mangé du lion ! Toutes griffes dehors vous défendez vos intérêts avec âpreté et efficacité !
Natation : Il va falloir vous résoudre à nager dans la ligne pour nageurs débutants. Vous ralentissez tout le monde !

♋ VERSEAU

Du 21 janvier au 18 février
Amour : Jamais vous n'avez été aussi séduisant durant l'automne ! Le moins que l'on puisse dire, c'est que si le froid commence à faire son retour, vous n'y êtes absolument pour rien et il ne semble pas vous atteindre ! Personne ne vous résiste !
Carrière : Vous transformez le plomb en or ! Vous réussissez tout ce que vous entreprenez et vous pourriez rapidement obtenir une promotion.
Natation : N'allez pas trop vite, vous risqueriez de décrocher les lignes d'eau et de créer un véritable tsunami !

♋ POISSONS

Du 19 février au 20 mars
Amour : Vos amours se portent bien, alors n'ayez pas peur de le dire à votre moitié et à vous engager pour de bon.
Carrière : Un véritable bulldozer. Rien ne vous arrête. Vous êtes plein de ressources et vous surmontez les obstacles qui se dressent sur votre route un à un et sans difficulté.
Natation : Du grand art ! Il paraît même que Michael Phelps envisage de prendre exemple sur vous !

♈ BÉLIER

Du 21 mars au 20 avril
Amour : Votre envie de vous laisser aller agace votre partenaire. Heureusement, vous le comprenez et l'esprit de conciliation l'emporte.
Carrière : Comme en amour, vous vous la coulez douce. Reprenez-vous rapidement au risque de tout perdre.
Natation : Vous n'avancez plus et cela énerve vos partenaires de ligne d'eau. Cela ne fait aucun doute, une pause s'impose !

♉ TAUREAU

Du 21 avril au 21 mai
Amour : Votre possessivité lui gâche la vie. Lâchez du lest, tout le monde n'en sera que plus heureux.
Carrière : Votre joie de vivre est communicative. Vos collègues essaieront de passer le plus de temps possible en votre compagnie.
Natation : En vous regardant, nager semble être un jeu d'enfant. Vous enchaînez les longueurs avec une facilité déconcertante !

♊ GÉMEAUX

Du 22 mai au 21 juin
Amour : C'est le moment des remises en question. Vous éprouvez le besoin de mettre les choses à plat. Cela pourrait donner un nouvel élan à votre relation, ou au contraire y mettre fin.
Carrière : Vous apposez enfin votre signature sur le contrat de vos rêves ! Il suffisait d'être patient.
Natation : Entre votre vie amoureuse tumultueuse et votre travail prenant, vous n'avez pas le temps d'aller nager. Sans vous vexer, ça commence à se voir. Ne traînez pas !

♋ CANCER

Du 22 juin au 22 juillet
Amour : Vous aimez jouer avec le feu. Votre proverbe préféré : « Suis-moi je te fuais. Fuis-moi je te suis. »
Carrière : Vous avancez vos pions à votre rythme et sans faire de vagues. L'air de rien, vous êtes redoutable et vous savez vous positionner stratégiquement.
Natation : Pas de vagues dans vos séances. Attention tout de même à ne pas vous endormir et à boire la tasse par inadvertance.

♌ LION

Du 23 juillet au 23 août
Amour : Vous êtes dans la fusion et la recherche d'absolu. N'oubliez pas que la perfection n'existe pas...
Carrière : Décidément, vous êtes inspiré et vos idées font l'unanimité. Profitez-en pour faire aboutir les projets qui vous tiennent à cœur !
Natation : Gardez le cap et enchaînez les longueurs pour garder la forme.

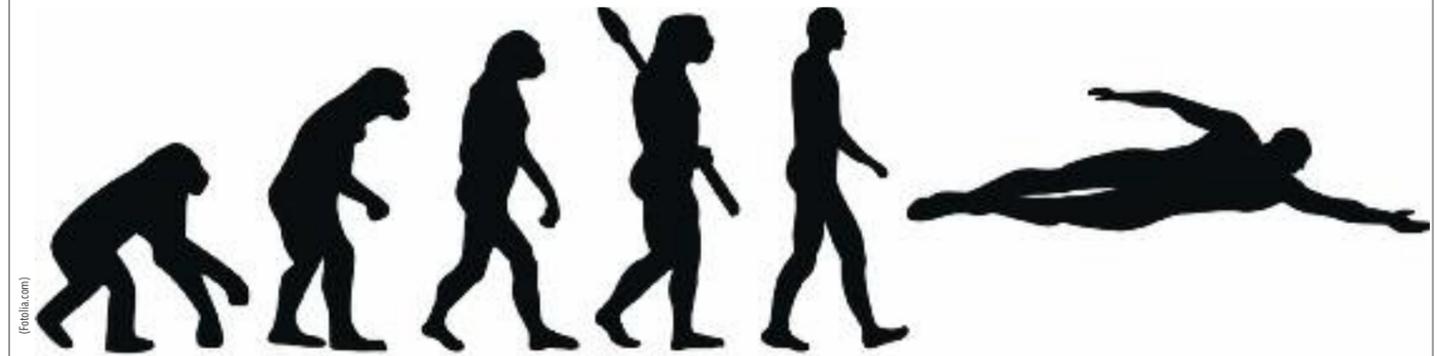
♍ VIERGE

Du 24 août au 22 septembre
Amour : L'affrontement. Vous n'avez plus que ce mot à la bouche. Vous n'êtes jamais d'accord et vous le faites savoir ! N'oubliez pas que le consensus fait partie intégrante de la vie d'un couple.
Carrière : Trop, c'est trop ! Vous n'en pouvez plus et vos collègues le voient. Profitez d'un long week-end pour recharger les batteries.
Natation : Décidément, la natation ce n'est vraiment pas votre truc. Pourquoi n'essaieriez-vous pas le Twirling bâton ?

♎ BALANCE

Du 23 septembre au 22 octobre
Amour : A force de vivre reclus derrière votre ordinateur, vous risquez de rater l'amour de votre vie. Ouvrez les yeux !
Carrière : Vous êtes nerveux et tendu, mieux vaut ne pas vous adresser la parole. Mettez un peu d'eau dans votre vin !
Natation : Le dos, le crawl, le papillon, la

brasse, les quatre nages n'ont pas de secret pour vous. Votre technique est exemplaire et vous êtes applaudi à chaque apparition au bord du bassin.



L'HOMME EST-IL NÉ POUR NAGER ?

OUI

A regarder de plus près les silhouettes des Américains Michaël Phelps et Katie Ledecky ou des Français Camille Lacourt et encore Coralie Balmy, la réponse est claire : l'Homme est évidemment né pour nager ! Si tout le monde n'a pas la chance d'avoir l'élasticité, ni l'envergure de ces champions, ou le corps profilé des « hors-bords » de la planète, chacun peut se rendre dans la piscine de son quartier pour y enchaîner les longueurs sans difficulté. Avoir passé neuf mois dans le liquide amniotique y est forcément pour quelque chose. Et c'est d'ailleurs pour cette raison que les séances de bébés nageurs connaissent un succès grandissant. Pour le bébé, le milieu aquatique est un espace agréable et sûr. Pourquoi, d'après vous, le premier réflexe d'un bambin lorsqu'on lui met la tête sous l'eau est de bloquer sa respiration et de bouger ses bras et ses jambes ? Comme si nager était quelque chose d'inné pour l'Homme. Et enfin, pourquoi votre médecin vous recommande la natation pour soulager vos petits bobos ? Soyez-en sûr, nous sommes nés pour nager, et, un conseil, il serait dommage de s'en priver.

J. C.

NON

Si nous étions plus à l'aise dans l'eau que sur le plancher des vaches, ça se saurait ! Non mais sans rire, il suffit de se rendre dans la première piscine de France et de Navarre pour prendre la mesure du fossé qui nous sépare des dauphins. Pour vous la faire courte, disons simplement qu'à l'exception d'une poignée de champions aux qualités physiologiques exceptionnelles – mais pour le moins rares – la plupart de nos congénères tiennent davantage de l'enclume que de la sirène. Au-delà de l'allure, il y a les bruits, hoquets et sifflements entrecoupés de râles et de gémissements, mais aussi les couleures, à commencer par celle du visage qui a tendance à s'empourprer après une dizaine de longueurs, quand ce n'est pas avant. Et puis que dire de la tenue officielle des réjouissances aquatiques : bonnet à nous faire passer pour Fabien Barthez, et maillot de bain en mode couche-culotte une fois gorgé d'eau... Non, il faut se rendre à l'évidence, l'Homme n'est pas né pour nager. Passe encore pour se prélasser dans une piscine les jours de canicule, mais enchaîner les longueurs comme d'autres les perles, non, très peu pour le bipède que nous sommes devenus.

A. C.

NAGER POUR MIEUX VIEILLIR



LA QUÉBÉCOISE MAYA LUSSIER-SÉGUIN (PHOTO), INSTALLÉE DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES À PARIS, A PARTICIPÉ À DE NOMBREUSES COMPÉTITIONS CHEZ LES MAÎTRES. C'EST À CES OCCASIONS QU'ELLE A FAIT LA CONNAISSANCE DES NAGEURS SENIORS QUI LUI ONT INSPIRÉ « 3^E NAGE », SON PREMIER DOCUMENTAIRE

RÉALISÉ EN COLLABORATION AVEC LE JOURNALISTE PIERRE-OLIVIER FRANÇOIS. UN FILM BÂTI AUTOUR DES PORTRAITS DE JEAN, YVETTE, GABRIEL ET CHRISTIANE QUI ÉMEUT AUTANT QU'IL QUESTIONNE SUR LES ÉPREUVES DE LA VIE, LA VIEillesse ET L'ISOLEMENT.

MAYA, PARLEZ-NOUS DE LA GENÈSE DE VOTRE FILM ?

Ça fait plusieurs années que je m'intéresse aux nageurs âgés que je croise lors des compétitions maîtres auxquelles je participe. De manière générale, j'ai toujours trouvé ces nageurs beaux et touchants (*elle s'interrompt*)... Or ce n'est pas l'image que j'avais des personnes âgées.

COMMENT LES PERCEVIEZ-VOUS ?

Je me les représentais malades et fatiguées alors que j'ai rencontré des sportifs déterminés et entraînés !

C'EST DONC DE CE DÉCALAGE QUE TOUT EST NÉ ?

J'ai été frappé de constater la différence qu'il y avait entre les idées reçues autour des personnes âgées et la réalité... J'en ai parlé à Denis Poncet⁽¹⁾, qui m'avait pris sous son aile lors de mon arrivée à Paris, et il a fini par me dire : « Maya, il y a quelque chose à creuser ».

Pour être tout à fait franche, je n'avais pas mesuré la valeur du sujet. Denis, lui, l'a tout de suite perçue. Moi, je trouvais simplement ça beau (*sourire*)...

DE QUELLE MANIÈRE AVEZ-VOUS CHOISI LES PROTAGONISTES DE VOTRE FILM ?

Au moment de débiter la rédaction du synopsis, je savais que j'allais filmer Jean Leemput, le doyen de la

natation française⁽²⁾. Je voulais également que Philippe Fort, l'entraîneur de Jean, Yvette et Gabriel, le « dandy » de la natation (*sourire*) qui fût Stewart chez Air France, apparaissent à l'écran. Quand France 3 Alsace s'est montré intéressé par le projet, ils nous ont demandé d'ajouter une nageuse régionale et c'est là que Christiane a intégré le casting.

COMMENT AVEZ-VOUS GAGNÉ LA CONFIANCE DE VOS PROTAGONISTES ?

J'ai commencé par les rassurer et leur dire qu'il n'était pas question de déformer leurs propos, mais au contraire, de parler vrai. Plusieurs fois ils m'ont demandé s'ils pourraient voir le film avant l'avant-première, mais j'ai toujours refusé en leur demandant de me faire confiance.

« DONNER LA PAROLE À DES GENS QUI D'ORDINAIRE NE L'ONT PAS. »

CETTE CONFIANCE QU'IL FAUT GAGNER EST-ELLE MOTIVANTE OU SOURCE DE PRESSION ?

Sur ce point Pierre-Olivier François m'a beaucoup

aidée. C'est un journaliste de formation alors il sait réagir quand la pression monte. Quand je commençais à perdre un peu les pédales, il était toujours là pour me dire : « Calme-toi, Maya, tout va bien se passer, on va trouver une solution ». La difficulté d'un projet qui court sur un an et demi, c'est de garder un fil conducteur en tête et de ne jamais s'en détourner, bien que ce ne soit pas possible (*rire*)...



(D.R.)

D'AILLEURS, ET CONTRAIREMENT À CE QUE L'ON PEUT LIRE SUR INTERNET, « 3^E NAGE » N'EST PAS À PROPREMENT PARLER UN FILM SUR LA NATATION...

(*Elle coupe*)... Non, c'est un documentaire sur les personnes âgées et l'importance de bien vieillir. Au fond, la natation n'est qu'un prétexte pour aborder un thème plus universel. J'ajouterais que mes personnages, Jean, Yvette, Gabriel et Christiane, sont des gens ordinaires. Ce ne sont ni des riches, ni des notables, mais des gens simples qui se retrouvent autour de leur passion commune pour la natation.

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI LES SORT DE LEUR ISOLEMENT.

La question du sport chez les personnes âgées est rarement abordée au cinéma alors que ce sera bientôt un véritable enjeu de société. On en parle depuis quelques années chez les Anglo-saxons, mais en

France je suis toujours surprise de voir à quel point le sujet est ignoré. Il suffit pourtant de se rendre sur une compétition de natation chez les maîtres pour mesurer le plaisir que prennent les anciens à évoluer au contact des plus jeunes... Je me souviens d'une confidence d'Yvette un jour de tournage : « Quand on vieillit, on n'appartient plus à aucune catégorie ». Le film démontre que l'on peut trouver une nouvelle place dans la société par le biais du sport.

EST-CE LE MESSAGE QUE VOUS SOUHAITIEZ FAIRE PASSER ?

Quand j'ai commencé à travailler sur ce projet, j'avais 25 ans... Je sortais tout juste de l'école et j'étais sur le point d'entamer ma vie d'adulte. A l'époque, je me posais beaucoup de questions sur la fin de vie, mais en avançant j'ai eu envie de montrer l'énergie de Jean, Yvette, Gabriel et Christiane en espérant que cela puisse constituer une source d'inspiration.

DE QUELLE MANIÈRE VOTRE PROJET A-T-IL ÉTÉ ACCUEILLI DANS LE MONDE DES MAÎTRES ?

Au tout début, je dirais avec curiosité et parfois un peu d'incompréhension. Pourquoi les filmer eux ? C'est sûr que le plus évident aurait été de filmer Nicolas Granger⁽³⁾. C'est un immense champion, mais il bénéficie déjà de l'attention du public alors que je voulais filmer des nageurs âgés ordinaires. Au début, quand j'approchais les gens avec le sujet, je sentais souvent qu'ils étaient... perplexes. Avec le recul, je considère que c'était une bonne chose car il a fallu que je fasse mes preuves. •

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT

(1) Producteur de films de fiction et documentaires décédé le 12 décembre 2014. Il a reçu l'Oscar du meilleur film documentaire en 2002 pour « Un coupable idéal ».

(2) Jean Leemput est décédé le 7 juillet 2016 à l'âge de 102 ans.

(3) Désigné en 2012 et 2015 « Nageur maître de l'année » par le très sérieux magazine US Swimming World.

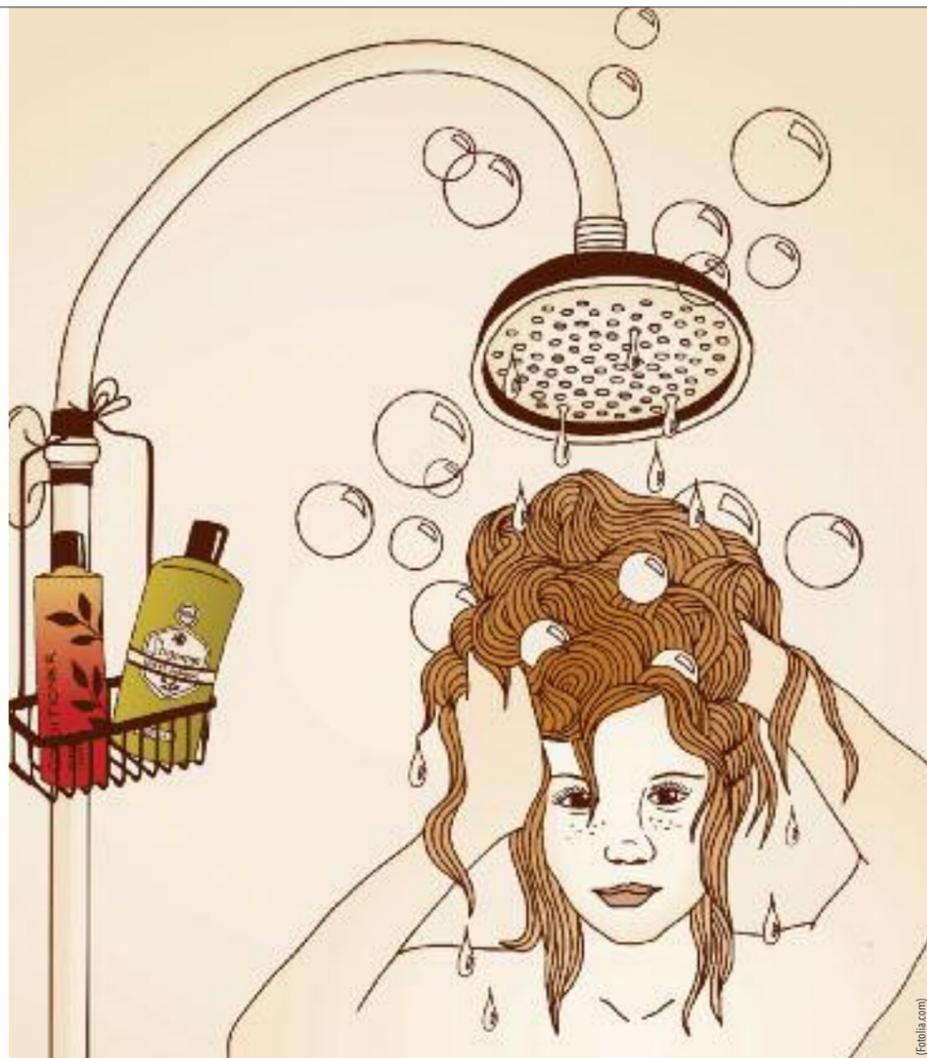


TROISIÈME NAGE

De Maya Lussier-Séguin
En collaboration avec Pierre-Olivier François
Une coproduction France 3 Alsace, Maya Productions et Allumage Prod
Avec le soutien de la Région Alsace, de Strasbourg Eurométropole
Avec la participation du Centre National du Cinéma et de l'Image Animée Documentaire, 52 minutes

« Ils s'appellent Jean, Yvette, Gabriel et Christiane et pour eux la vieillesse n'est pas forcément un naufrage. Car à 75 ans, à 88 ans ou à 101 ans ils continuent à battre des records de natation ! Le film de Maya Lussier-Séguin, écrit en collaboration avec Pierre-Olivier François, s'attache à faire le portrait de quatre de ces champions maîtres à travers la France d'aujourd'hui. Tout en s'entraînant, ils témoignent de la solitude et des meilleures manières de l'éviter, des épreuves de la vie et comment les surmonter, du corps qui porte les traces du temps qui passe et de comment réussir malgré tout à flotter, de notre société qui néglige ou oublie ses aînés et comment eux s'en sortent. »

COMMENT LUTTER CONTRE LES EFFETS DU CHLORE ?



LE CHLORE ABÎME LES CHEVEUX, LES YEUX, LA PEAU, MAIS AUSSI VOTRE ÉQUIPEMENT. MAIS CELA DEVRAIT-IL RÉFRÉNER VOS ENVIES DE BAINADE ? NON, CAR DES SOLUTIONS EXISTENT.

POUR VOS CHEVEUX

Pour éviter de ressortir de la piscine avec les cheveux secs ou abîmés, rien de plus simple que de garder sa tête hors de l'eau avec un chignon haut. Mais pour peu que vous soyez avec des enfants ou des amis un peu agités, vos efforts seront rapidement vains. C'est pour cette raison qu'il paraît indispensable de porter un bonnet de bain. Si, en plus, vous appliquez avant votre baignade une huile protectrice sur vos pointes, vous avez de grandes chances de limiter les dégâts du chlore. Pensez également à utiliser un après-shampooing en sortant de l'eau.

POUR VOS YEUX

Si le chlore a des effets néfastes, ceux sur les yeux sont souvent les plus désagréables. Pour éviter les douleurs oculaires, commencez par vous offrir une bonne paire de lunettes. Si la gêne persiste, prenez le temps de vous rincer les yeux à l'eau claire. Il est également conseillé d'appliquer quelques gouttes de sérum physiologique dans chaque œil. Cela permettra d'éliminer la sensation de sécheresse et de démangeaison. Voilà pour les solutions « classiques ». Certains nageurs adoptent une technique plus « folklorique » en se rinçant les yeux avec... du lait ! En déposant quelques gouttes dans chaque œil, ce liquide naturel neutralisera les produits chimiques présents dans l'eau des piscines.

POUR VOTRE PEAU

C'est bien connu, le chlore dessèche l'épiderme et peut provoquer des sensations de tiraillement, voire de brûlures. N'oubliez donc pas d'appliquer une crème avant

votre séance en vous badigeonnant principalement sur les zones sensibles (boutons, coupures). Une fois sorti de l'eau, prenez une bonne douche et nettoyez votre peau à l'aide d'un savon au pH neutre. En rentrant chez vous, vous pouvez également nourrir votre peau avec une crème hydratante et le tour est joué !

POUR VOTRE ÉQUIPEMENT

Le chlore attaque les fibres de vos maillots. Pour éviter toute déconvenue, pensez à rincer votre maillot de bain à l'eau claire après chaque baignade. Il convient également de le laver à l'eau tiède avec un savon doux. Au moment du séchage, posez votre maillot de bain bien à plat et loin d'une source de chaleur ou du soleil pour éviter que les fibres ne s'abîment davantage. Enfin, privilégiez un maillot de bain en nylon ou en polyester, les deux matières qui résistent le mieux au chlore. •

JONATHAN COHEN

LES VÉGÉTARIENS PEUVENT-ILS NAGER ?

En matière de végétarisme, il existe de subtiles différences. Ainsi, un végétarien dans sa définition classique a banni de sa consommation la chair animale (viande et poisson), mais consomme des œufs et des produits dérivés du lait. Plus strict, le végétalien se nourrit essentiellement de végétaux (ni œufs ni lait dans ses menus) tandis que le flexitarien est un végétarien souple, qui s'octroie occasionnellement un peu de viande et de poisson. Beaucoup plus strict, le vegan inclut le végétarisme dans un mode de vie plus large dont sont exclus tous les produits issus des animaux (y compris dans les vêtements, les produits cosmétiques ou d'entretien). Une fois ce postulat posé, concentrons-nous sur la question qui nous préoccupe : les végétariens peuvent-ils nager ? A priori, rien ne s'y oppose. Toutefois, certains ajustements s'imposent. Le sportif végétarien devra être particulièrement vigilant quant à ses apports en fer et en vitamines B. En effet, le fer transporte l'oxygène pendant l'effort. Il est donc primordial de surveiller les apports, d'autant plus si vous êtes une femme, car chaque cycle

menstruel occasionne une perte en fer. Présent notamment dans les épinards crus, les haricots blancs, les lentilles et le cresson, le fer pourra également être apporté sous forme de comprimés, à prendre en cure de deux ou trois mois. Les apports pourront être complétés en consommant de la spiruline, du germe de blé ou de la gelée royale, qui favorisent le renouvellement des globules rouges. Les muscles ont également besoin des vitamines B pour une bonne oxygénation. En cas de fringale ou pendant l'effort, les fruits secs - noix, noisettes, les graines germées ou les smoothies préparés avec des protéines de chanvre, par exemple, représentent des collations intéressantes sur le plan nutritionnel. Que vous soyez végétarien ou non, il est toujours fondamental de s'hydrater avant, pendant et après votre séance d'entraînement. Enfin, rappelons qu'avant de se mettre à l'eau, il est recommandé aux végétariens de se faire accompagner par un professionnel qui vous apportera des conseils sur-mesure pour éviter d'éventuelles carences résultantes de la pratique. •

CELIA DELGADO LUENGO

MENU TYPE DU « SPORTIF » VÉGÉTARIEN

Petit déjeuner : pain complet de préférence grillé, beurre, confiture ou du muesli. Un yaourt nature ou du fromage blanc, un fruit bien mûr plutôt qu'un jus de fruit. Si besoin d'une petite collation dans la matinée : une compote ou des fruits secs ou un smoothie à base de graines de chanvre.

Déjeuner : crudités (plutôt le midi que le soir). Une assiette de légumes verts avec des féculents (riz, haricots rouges) ou des légumineuses (lentilles, fèves, pois), un peu de fromage de chèvre ou de brebis ou un dessert lacté. Un fruit bien mûr à prendre de préférence une demi-heure après le repas.

A 17 heures : des biscuits aux céréales complètes, une compote ou un yaourt, un fruit en fonction des besoins glucidiques du sportif.

Dîner : un potage de légumes pour nettoyer l'organisme des toxines, réhydrater, apporter des fibres et des vitamines. Un plat de légumes associés à des protéines végétales (tofu, seitan) ou des œufs. Un fruit cuit plutôt que cru.



LES PLAQUETTES DE NATATION NOUVELLE GÉNÉRATION

MISE EN PLACE ULTRA RAPIDE



LE MOT DE YANNICK ROLLAND, CHEF DE PRODUIT

« Mon observation des utilisateurs m'a permis de voir à quel point les nageurs rencontrent des difficultés pour mettre leurs plaquettes. En tant que nageur, j'ai moi-même expérimenté ce problème. J'ai donc voulu concevoir une plaquette facile à mettre et à enlever qui permette au nageur de s'équiper en quelques secondes et de ne pas rater le départ des séries d'entraînement. Je suis fier du travail de mon équipe pour aboutir à cette innovation brevetée QUICK'IN. Notre système QUICK'IN apporte également plus de confort ainsi qu'un meilleur maintien, ce qui permet même de nager sans les straps : une vraie sensation de liberté ! »

Tous les nageurs le savent l'enfilage et réglage d'une plaquette relèvent déjà de la performance ! Faire passer les élastiques dans les trous, puis dans les boucles, puis desserrer les straps afin de passer la main et pour finir les régler pour maintenir la plaquette. Sans oublier les nombreux réajustements pendant la pratique et l'effet désagréable de compression... autrement dit seuls les plus motivés les utilisent ! Pour faciliter la vie du nageur, Nabaiji lève le voile sur son nouveau concept breveté de plaquettes de natation. Le principe : un aileron modulable fixé sur ressort, s'insère entre l'index et le majeur et s'adapte immédiatement à votre morphologie. Grâce à ce système exclusif, le réglage des plaquettes n'est plus un problème, le nageur peut les mettre en place et les enlever aussi facilement que rapidement sans altérer son confort de nage.



INFOS TECHNIQUES

Les plaquettes permettent aux nageurs d'augmenter la vitesse, la poussée dans l'eau et ainsi muscler le haut du corps. Disponibles en deux tailles. Elles conviennent également aux enfants à partir de 12 ans.

Plaquettes de natation QUIK'IN NABAII BY DECATHLON : 8,99 €



Les plaquettes QUIK'IN ont été testées et approuvées par Fabien Gilot, capitaine de l'équipe de France de natation et partenaire technique de Nabaiji.

Pour s'initier à la nage avec plaquettes et pour un travail plus en douceur, cette plaquette est déclinée en version mini « Finger Paddle ».

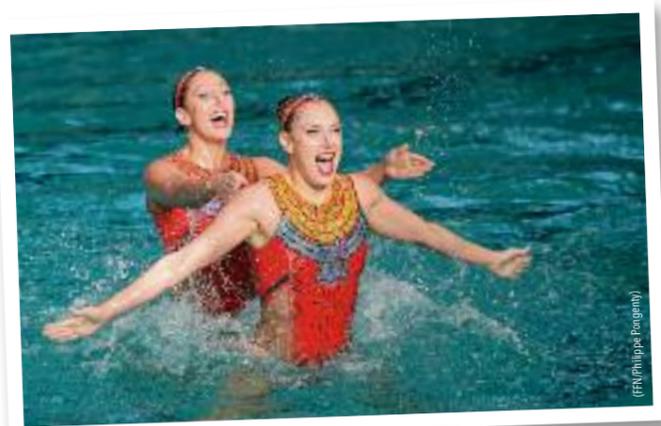
Plaquettes de natation QUIK'IN Finger Paddle NABAII BY DECATHLON : 8,99 €



SECRETS DE NAIADES



QUE RENFERME LE SAC D'UNE NAGEUSE SYNCHRO ? NOTRE ENQUÊTRICE, IPHINOÉ DAVVETAS, MEMBRE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE, A ACCEPTÉ DE LEVER LE VOILE SUR CE MYSTÈRE SAVAMMENT PRÉSERVÉ.



LE MAILLOT DE BAIN

« Les nageuses synchro utilisent deux sortes de maillot de bain : un à l'entraînement et un autre en compétition. Entre les maillots colorés, fleuris, une ou deux pièces le choix est multiple. Plusieurs modèles permettent à la nageuse d'imposer son style à l'entraînement. En compétition, la synchro porte des maillots uniques et personnalisés, en accord avec le thème musical choisi pour les ballets. Les maillots sont fabriqués par une couturière avec des paillettes, des perles et différentes sortes de tissus (colorés ou transparents). Seul le maillot une pièce est autorisé en compétition, sans échancrure ni décolleté. »



LE BONNET ET LES LUNETTES

« Les synchros portent un bonnet de bain à l'entraînement pour ne pas avoir les cheveux dans les yeux. Le choix du bonnet est libre et peut être personnalisé. À l'échauffement, la nageuse a déjà les cheveux noués en chignon et gélatinés. Du coup, elle met en préférence un bonnet en latex pour que les cheveux gélatinés ne glissent pas sous le bonnet. En figures imposées seul le bonnet blanc est autorisé. Le chlore de la piscine pique les yeux, il faut donc également prévoir des lunettes de natation. Si elles ne sont pas autorisées en compétition, les nageuses ne les oublient pas à l'entraînement. »



LE MAQUILLAGE

« Le détail qui fait la différence dans notre discipline, c'est le maquillage. Fard à paupières, crayons, rouges à lèvres et paillettes, le maquillage est déterminé en fonction du thème du ballet. Il doit être voyant car les juges et le public sont loin. Une synchro est attachée à sa trousse de maquillage surtout quand c'est la fameuse trousse Make Up For Ever. La marque qui accompagne au quotidien l'équipe de France de natation synchronisée est idéale pour ce sport, mais aussi pour la vie de tous les jours. Leurs produits sont de très bonne qualité et le choix est abondant. »



LA GELATINE

« La question que tout le monde se pose est comment le chignon tient-il ? La réponse est simple : la gélatine alimentaire... Cette poudre mélangée à de l'eau chaude est « LE » secret des synchros ! Une fois le chignon noué, la nageuse induit ses cheveux de gélatine et plus rien ne bouge. Le plus difficile est finalement de l'enlever... Il faut rester longtemps sous l'eau chaude pour que la gélatine fonde. »



LE PINCE-NEZ

« Une nageuse synchro ne se sépare jamais de son pince-nez. Petit mais indispensable et de couleur chair, cet objet discret permet à la nageuse de plonger en apnée sans que l'eau ne lui rentre dans le nez. Le pince-nez le plus serré est utilisé pendant une chorégraphie pour éviter qu'il ne glisse. En compétition, la nageuse en a toujours plusieurs sur elle, cachés à l'intérieur de son maillot de bain au cas où elle perdrait celui qu'elle porte. »



LA COIFFE

« Une fois le chignon noué, la nageuse le fixe avec une coiffe, c'est-à-dire un petit bout de tissu préparé par la couturière qui se marie au maillot de compétition. »



QUE « GRIGNOTENT » LES SYNCHROS ?

La natation synchronisée est un sport d'endurance. Les nageuses de l'équipe de France s'entraînent sept heures par jour et trente-quatre heures par semaine. Pour être performante, une nageuse suit donc un menu nutritionnel spécialisé. Dès le matin le corps a besoin de protéines et d'énergie. Au menu : jambon, fromage, pain noir (de préférence), produits laitiers avec des céréales ou musli et des fruits. Un entraînement peut durer jusqu'à quatre heures, il nécessite par conséquent beaucoup de dépenses énergétiques. Le déjeuner doit contenir des protéines (viande ou poisson) accompagnées de féculents et de légumes pour aborder sereinement l'entraînement de l'après-midi. Le soir, le repas est plus léger, mais il conserve des protéines pour aider à la reconstruction des muscles pendant la nuit. Le plus important est de boire au moins deux litres d'eau par jour et de manger des fruits. En période de compétition le contenu de l'entraînement est plus intense donc les dépenses énergétiques augmentent. La base de la nutrition reste la même mais les féculents deviennent l'ingrédient incontournable des repas. Entre et pendant les entraînements il est nécessaire de manger des fruits, des fruits secs, des compotes, des barres aux céréales ou chocolatées... La bouteille d'eau peut être accompagnée de boissons énergisantes afin d'éviter les baisses de régime. Après un effort intense, on recommande aux nageuses de boire du lait pour nourrir les muscles fatigués.

I. D.

LA NATATION LIBANAISE



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



MAGNUS, LE COACH

Magnus Engström est un entraîneur suédois venu passer un an au Liban pour bâtir une structure sportive de haut niveau qui fait cruellement défaut au pays. Il expose son parcours et ses motivations : « J'ai commencé à coacher à LISA il y a deux ans après une invitation de Glen. Ce que j'aime surtout chez LISA, c'est qu'on accepte tout le monde, quel que soit le niveau, notamment ceux dont les autres clubs ne veulent pas. J'espère apporter de la joie à mes nageurs, mais aussi l'envie de faire de la compétition. Au début, LISA, c'était des camps ponctuels où des coaches venus du monde entier partageaient leurs expériences et leurs compétences avec une cinquantaine d'enfants pendant trois jours. Les enfants nageaient donc de manière ponctuelle, mais maintenant que je suis là pour un an, on va pouvoir réaliser un vrai travail de fond. »

Certains voyages sont plus marquants que d'autres. Celui que j'ai réalisé au printemps dernier à Beyrouth en fait indiscutablement partie. Une expérience au cours de laquelle j'ai beaucoup appris sur la natation, les Hommes et la vie. A cette occasion, j'ai travaillé pour la Lebanese International Swim Academy (LISA), une société qui promeut la pratique de la natation aussi bien en loisir qu'en compétition. Basée à Beyrouth, elle s'adresse pour l'heure aux jeunes nageurs, mais des stages destinés aux adultes et, pourquoi pas, aux maîtres sont à l'étude. C'est déjà la troisième fois (en trois ans) que j'entraîne les jeunes nageurs libanais de LISA. Certains reviennent tous les ans, habités par une réelle passion aquatique, tandis que d'autres suivent la formation en pointillés. La plupart, en tout cas, ne nagent pas tout au long de l'année. Rien d'étonnant cependant à ce que l'on retrouve des têtes connues d'une année sur l'autre, avec quelques centimètres en plus et de nouvelles aspirations. Après trois années de Swim Camp, je dois bien avouer que ces enfants m'attendent...

Dans un pays où les structures accueillant des nageurs sont rarissimes, LISA a du mal à pérenniser son action.

D'autant que cette année, ce ne sont pas moins de cinq entraîneurs, un Suédois qui dirige le Swim Camp (Magnus Engström, cf. encadré « Magnus, le coach ») et quatre entraîneurs assistants (deux français et deux allemands), qui vont encadrer les soixante jeunes inscrits. Le principe est simple : chaque coach anime un des cinq ateliers (crawl/dos, brasse/pap, technique, fitness en salle, fitness en extérieur). De leur côté, les enfants sont répartis en cinq groupes d'âge et ils changent d'atelier toutes les heures. L'idée est de proposer des visions différentes du coaching et donc d'enrichir l'expérience aquatique des apprentis nageurs.

EXTRÊME HÉTÉROGÉNÉITÉ

Dit comme ça, ça a l'air simple, mais la difficulté vient de l'extrême hétérogénéité des inscrits. Ainsi, alors que la plupart des participants ne font pas de compétition et ne nagent pas en dehors des Swim Camp, d'autres se préparent pour les championnats du Liban... Travailler simultanément avec ces deux publics et essayer d'apporter autant aux uns qu'aux autres constitue la gageure de l'exercice. Les nageurs de compétition, appelés la Swim Team, sont isolés dans un groupe unique. Les coacher est un bonheur puisqu'ils sont





animés d'une authentique soif d'apprendre et qu'ils mesurent pleinement la chance qu'ils ont de bénéficier des enseignements de techniciens issus de pays étrangers. Dans les autres groupes, la motivation des jeunes est presque aussi hétérogène que leur niveau. Cette année, une nouveauté m'attend et pas des moindres... Il a en effet été décidé que chaque entraîneur se verrait attribuer spécifiquement un des cinq groupes d'enfants. A l'issue des trois jours de stage, il devra coucher par écrit des commentaires pour chaque nageur de son groupe en précisant aussi bien le positif que le négatif. Je récupère le groupe des Sharks, les plus âgés. Plutôt un bon tirage. Afin d'être sûr de me souvenir de chacun d'eux, je les prends en photo à tour de rôle en leur demandant de tenir devant eux un petit panneau sur lequel est inscrit leur prénom, façon repris de justice... Le jeu les amuse et le résultat est plaisant (cf. photo).

UNE INCOMPARABLE FENÊTRE D'APPRENTISSAGE

Le dernier jour est marqué par une épreuve de relais. Les parents sont conviés à assister aux joutes aquatiques de leur progéniture et comme souvent il n'est pas rare qu'ils soient beaucoup plus motivés et enthousiastes que leurs enfants. Chaque entraîneur encadre une équipe avec parfois la nécessité de mouiller le maillot pour faire le nombre. Cette année, j'ai incontestablement tiré la meilleure équipe. C'en est à

tel point que nous remportons tous les relais ! Pour finir la session, les quatre entraîneurs assistants, deux hommes et deux femmes, défient les quatre jeunes nageurs les plus rapides. Un spectacle pour tous les autres enfants qui s'émerveillent de la vitesse (pourtant toute relative) à laquelle nous traversons le bassin. Finalement, le relais des coaches ne s'impose que d'une demi-longueur après que la ficelle du maillot de mon concurrent direct, Ray, se soit rompue en cours d'épreuve. La dure loi du sport ! Place ensuite à la remise des récompenses en présence des parents. Les entraîneurs se sont consultés pour attribuer le plus équitablement possible une dizaine de trophées, pas basés uniquement sur la performance, mais en prenant également en compte l'attitude et le comportement. Pour moi comme pour ces enfants qui n'ont pas toujours l'occasion de pratiquer la natation dans un cadre structuré, ces Swim Camp sont une incomparable fenêtre d'apprentissage. Certains prennent confiance en eux, d'autres trouvent l'envie de pratiquer plus régulièrement pour progresser davantage, et il y a fort à parier que la présence à temps plein du coach Magnus Engström pendant un an va permettre à un groupe LISA de travailler dans la continuité. J'espère vraiment avoir la chance d'être invité une quatrième fois afin de retrouver mes turbulents, bouillonnants et attachants champions ! •

A BEYROUTH, ÉRIC HUYNH

LE SPORT LIBANAIS

Comme le révèle le classement des nations réalisé au lendemain des championnats du monde de Barcelone en 2013, on constate que la natation n'est pas le fer de lance du sport libanais. Si la France tire son épingle du jeu en prenant la troisième place, le Liban occupe le dernier rang, ex-aequo avec tous les pays qui n'ont pas réussi à classer de nageurs dans les vingt premiers. Pourtant, si on prend le classement des pays en fonction de leur performance sportive rapportée à leur population, le Liban, avec ses 4,5 millions d'habitants, affiche une très honorable 85^e place devant l'Italie, la France et l'Espagne... On peut donc conclure que le Liban n'est pas un pays très sportif et que la natation y occupe une place plutôt confidentielle. Cependant, il est important de rappeler que depuis le début de la crise syrienne ce ne sont pas moins de 1,5 millions de réfugiés qui ont déferlé sur le pays. Toutes proportions gardées, c'est comme si 22 millions de Syriens s'étaient subitement installés en France. De quoi déstabiliser une nation et lui imposer d'autres priorités que le développement du sport.



Accidents, malaises, catastrophes...
Et vous, que feriez-vous ?



Adoptons les comportements qui sauvent

— Informez-vous, formez-vous : —
www.comportementsquisauvent.fr





COMME PAPA

Un jammer décliné en enfant et adulte qui offre un très bon maintien musculaire au niveau des quadriceps et des fessiers. Grâce à sa matière couvrante, gainante et élastique, il garantit de bonnes sensations de flottaison. A noter tout particulièrement : sa matière ultra résistante au chlore.

Jammer B- first garçon Nabaiji du 8 au 14 ans : **16,99 €**
 En version homme du 38 au 50 : **16,99 €**

Disponibles dans les magasins Decathlon et sur www.decathlon.fr



REGLABLES AU MICROMETRE

Développées en collaboration avec Fabien Gilot, ces lunettes disposent d'un système de réglage du pont de nez simple, précis et pérenne. Il permet d'ajuster au micromètre l'écartement des deux verres à l'aide du tournevis fourni ou de sa version miniature, masquée dans la boucle arrière. L'avantage : elles s'adaptent à toutes les morphologies de visage et donc à tous les âges, pour un excellent maintien pendant la pratique, notamment lors du plongeon ou de la culbute.

Lunettes B Fast Nabaiji homologuées Fina pour enfants et adultes : **24,90 €**



BRASSARDS

Idéal pour l'éveil aquatique sous la surveillance constant d'un adulte. En 100% PVC sans phtalate, hypoallergénique. Deux valves de gonflage avec clapets anti-retour d'air. Approuvé CE.

Prix : **5 € TTC**

Disponibles dans le distributeur automatique **Swind** de votre piscine.



MAILLOT DE BAIN FEMME

Idéal pour la nage régulière. Ultra résistant, ce maillot de bain dessiné par Laure Manaudou en matière PBT permet une excellente durabilité dans le temps : anti-chlore, anti-UV, anti déformation de la maille. Il possède un dos sport pour un bon maintien de la poitrine.

Prix : **20 € TTC**

Disponibles dans le distributeur automatique **Swind** de votre piscine.



2 EN 1

Cet accessoire de natation malin combine pull buoy et planche classique de battements. Compact et léger, le pullkick se glissera facilement dans votre sac de natation.

Pullkick Nabaiji : **12,99 €**

Disponibles dans les magasins Decathlon et sur www.decathlon.fr



POP

Très résistant au chlore, ce maillot est idéal pour les entraînements ! A noter : ses bretelles fines pour une grande liberté de mouvement.

Maillot Kamiye Nabaiji : **24,99 €**

Disponibles dans les magasins Decathlon et sur www.decathlon.fr



BONNET MAILLE ENDUITE

Tous les avantages d'un bonnet tissu et d'un bonnet silicone. Très facile à enfiler, il laisse les cheveux secs ! Très résistant, confortable avec un excellent maintien. Idéal pour la pratique de l'aquagym et usage régulier.

Prix : **6 € TTC**

Disponibles dans le distributeur automatique **Swind** de votre piscine. Parmi une large collection de bonnets de natation



LUNETTE DE NATATION SPORT

Idéal pour la nage régulière. Lunette de natation hydrodynamique : légère, étanche et stable. Le contour des yeux et l'élastique sont en silicone : 100% silicone Hypoallergénique. Les verres sont traités anti-UV et anti-buée. Le pont de nez est interchangeable : S/M/L.

Prix : **10 € TTC**

Disponibles dans le distributeur automatique **Swind** de votre piscine.





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

Prénom Age

Adresse

Ville

CP Email

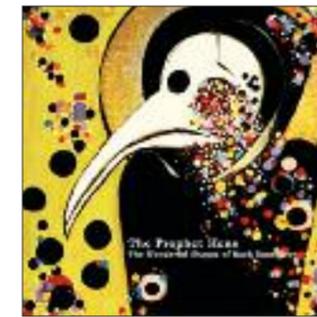
Date

Signature

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



THE PROPHET HENS
The Wonderful Shapes Of Back Door Keys

★★★★★

Au pays des « All Blacks », The Prophet Hens perpétuent la tradition des groupes néo-zélandais des années 80 : The Chills, The Verlaines ou encore The Bats. Avec ce deuxième album *The Wonderful Shapes Of Back Door Keys*, les quatre de Dunedin jouent un rock à la fois bucolique et tendu, enragé et doux... Une ballade de onze titres aux mélodies aussi cotonneuses que vaporeuses et aux refrains interprétés avec une urgence et une intensité rafraîchissante. Une occasion aussi de voyager dans ce paradis du bout du monde •

A FOND LA CAISSE



Kungs
This girl

★★★★★

Mixer en première partie de David Guetta à seulement 19 ans est un honneur, mais aussi le signe d'une immense reconnaissance et d'un début de carrière pour le moins prometteur. Né Valentin Brunel, le jeune DJ hyérois a squatté les radios et les discothèques du monde entier avec son tube *This Girl*. Véritable autodidacte, Kungs - qui signifie gentlemen en letton - a commencé à mixer il y a seulement quatre ans avec son ordinateur et un logiciel. Amoureux de tous les styles musicaux, le jeune homme ne s'attendait pas à ce « *que This Girl devienne un tube planétaire. Je me laisse guider par ce que j'ai sous les mains, je m'amuse et après je vois ce qui sort.* » •

TRANQUILLE POUR FINIR



Angel Olsen
My Woman

★★★★★

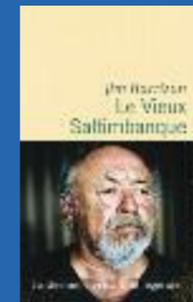
Ex-serveuse à Chicago, Angel Olsen a longtemps joué de la musique dans sa chambre avant de rencontrer Will Oldham qui va lui donner sa chance en tant que choriste au sein du groupe Bonnie Prince Billy. Une expérience formatrice qui va l'inciter à se lancer en solo. Avec sa voix renversante et ses mélodies intimistes, elle est incontestablement la nouvelle figure de l'indie folk américain. Dans son dernier album, *My Woman*, elle livre des titres envoûtants façon Lana Del Rey, mais aussi des sons à la rythmique plus rock comme le *Shut Up Kiss Me*. Un joli contraste dans un opus à découvrir de toute urgence ! •

ENTRE



**LES RÈGLES
D'OR DE
L'EXCELLENCE**
Bob Bowman
Editions Marabout
242 pages,
19,90 €

Si Michael Phelps détient le record du nombre de médailles olympiques (28 dont 23 en or), c'est aussi grâce au soutien de son entraîneur et mentor de toujours : Bob Bowman. Dans ce livre, ce dernier décrit la méthode qui a conduit Michael Phelps au sommet. Dix règles d'or, dix commandements à respecter au quotidien et qui peuvent trouver leur résonance dans votre vie de tous les jours, à la fois personnelle et professionnelle.



LE VIEUX SALTIMBANQUE
Jim Harrison
Flammarion
147 pages, 15 €

Publié un mois avant sa mort, le dernier livre de Jim Harrison constitue en quelques sortes ses mémoires, mais sous la forme d'un texte à la troisième personne pour « *échapper à l'illusion de réalité propre à l'autobiographie* ». Souvenirs d'enfance, découverte de la poésie, mariage, alcools, Jim Harrison n'évite aucun sujet. Véritable testament littéraire, ce livre est à l'image de son auteur : libre et provocateur.



LE CAPITAINE ETOILE-DE-MER
Davina Bell & Allison Colpoys
Editions Sarbacane - 14,50 €

Nathan est un jeune garçon aux multiples projets. Défiler à l'école, participer à une compétition sportive ou encore tenter de remporter le concours de déguisements à l'école. Mais si son costume de Capitaine Etoile-de-mer est prêt, il ne se sent pas l'étoffe d'un héros. Décidément, il en faut du courage pour affronter le regard des autres.

« AU BOUT DE MON RÊVE »

NAGEUR DE GUINÉE-EQUATORIALE ENGAGÉ SUR L'ÉPREUVE DU 100 M NAGE LIBRE DES JEUX DE SYDNEY EN 2000, ÉRIC MOUSSAMBANI EST ENTRÉ DANS LA LÉGENDE DU SPORT OLYMPIQUE EN COUVRANT L'ALLER-RETOUR EN 1'52", LOIN, TRÈS LOIN, DES RÉFÉRENCES DE L'ÉPOQUE.

QU'EST-CE QUE VOUS DEVEZ ?

Je vis à Malabo, la capitale de la Guinée-Equatoriale. Je suis marié, j'ai trois enfants. Je travaille comme ingénieur pour une société américaine. A côté de ça, je fais encore beaucoup de sport...

NAGEZ-VOUS ENCORE ?

Je nage toujours mais seulement pour me maintenir en forme. La compétition, c'est terminé pour moi. Enfin en tant que nageur, car je suis le sélectionneur national pour la Fédération de natation de Guinée-Equatoriale. J'occupe ce poste depuis 2012 et cette année, deux nageurs ont eu la chance de participer aux Jeux.

QUEL EST LE NIVEAU DE LA NATATION DANS VOTRE PAYS ?

Il y a quelques années, il y avait très peu de nageurs à Malabo alors qu'à présent plus de trente athlètes pratiquent la natation à un bon niveau.

EST-CE QUE ÇA SIGNIFIE QUE VOUS SUIVEZ LES COMPÉTITIONS AQUATIQUES ?

Oui, bien sûr, je regarde les compétitions à la télévision, notamment les championnats du monde de natation, ça donne un bon aperçu de ce qui se fait.

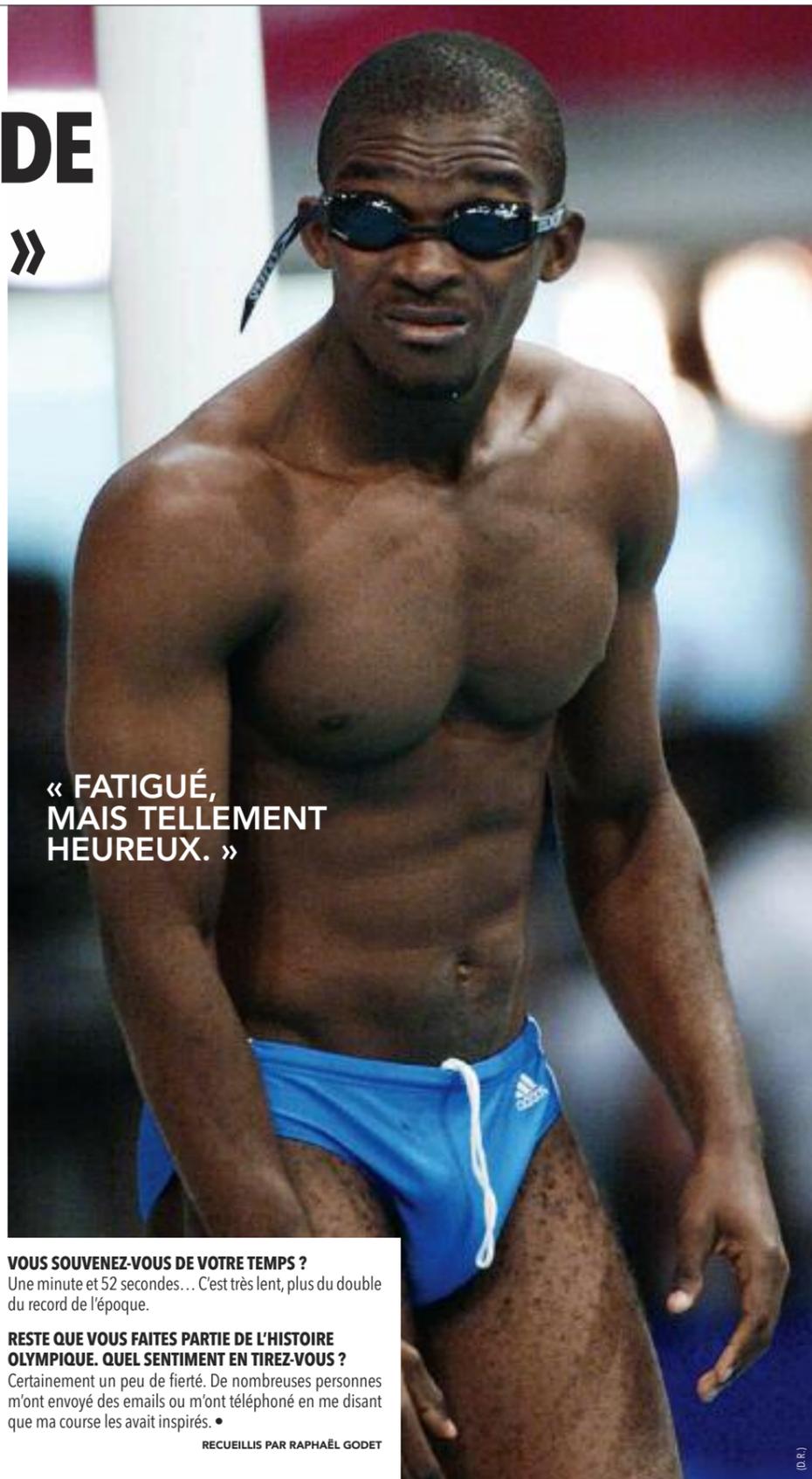
QUELS SOUVENIRS GARDEZ-VOUS DES JEUX OLYMPIQUES DE SYDNEY ?

J'étais très nerveux car pour la première fois de ma vie j'allais nager un 100 mètres. A l'époque, il n'y avait pas de piscine dans mon pays. C'était la première fois que je voyais une piscine comme celle-ci. Elle me paraissait tellement grande. Je me place sur le plot de départ. A côté de moi, il y a un nageur du Tadjikistan et un autre du Nigéria. Comme moi, eux aussi n'ont pas réalisé les minimas olympiques. Et puis, là, ils font tous les deux un faux départ, ils sont disqualifiés !

A CE MOMENT, VOUS VOUS RETROUVEZ SEUL ?

Seul et inquiet car je n'ai jamais vu une piscine aussi longue. Je me lance, je nage, je nage... Les spectateurs m'encouragent. C'est long, interminable ! A la fin, je n'arrive plus à avancer, mais le public, qui s'est mis debout, m'aide à finir. Je suis fatigué, mais tellement heureux...

« FATIGUÉ, MAIS TELLEMENT HEUREUX. »



VOUS SOUVENEZ-VOUS DE VOTRE TEMPS ?

Une minute et 52 secondes... C'est très lent, plus du double du record de l'époque.

RESTE QUE VOUS FAITES PARTIE DE L'HISTOIRE OLYMPIQUE. QUEL SENTIMENT EN TIREZ-VOUS ?

Certainement un peu de fierté. De nombreuses personnes m'ont envoyé des emails ou m'ont téléphoné en me disant que ma course les avait inspirés. •

RECUEILLIS PAR RAPHAËL GODET

(D.R.)



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



14,00€

MOI, MES PARENTS ET L'EAU

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

boutique@ffnatation.fr

