



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
LA NATATION
AUGMENTE-T-ELLE
VOTRE LIBIDO ?

SCIENCES
L'HOMME A-T-IL
ATTEINT SES
LIMITES ?

ÉQUIPEMENT
COMMENT BIEN
S'ÉQUIPER POUR
NAGER L'ÉTÉ ?

QUEL NAGEUR ÊTES-VOUS ?

INNOVATION
UN WALKMAN®
POUR NAGER
EN RYTHME



SANTÉ
DES ÉTIREMENTS
POUR TOUS



L'INVITÉ
FABIEN GILOT :
« DÉFENDRE
LES INTÉRÊTS
DES SPORTIFS »





BRASSARD ÉVOLUTIF **TISWIM**

LE BRASSARD-ÉVOLUTIF QUI GRANDIT AVEC VOTRE ENFANT

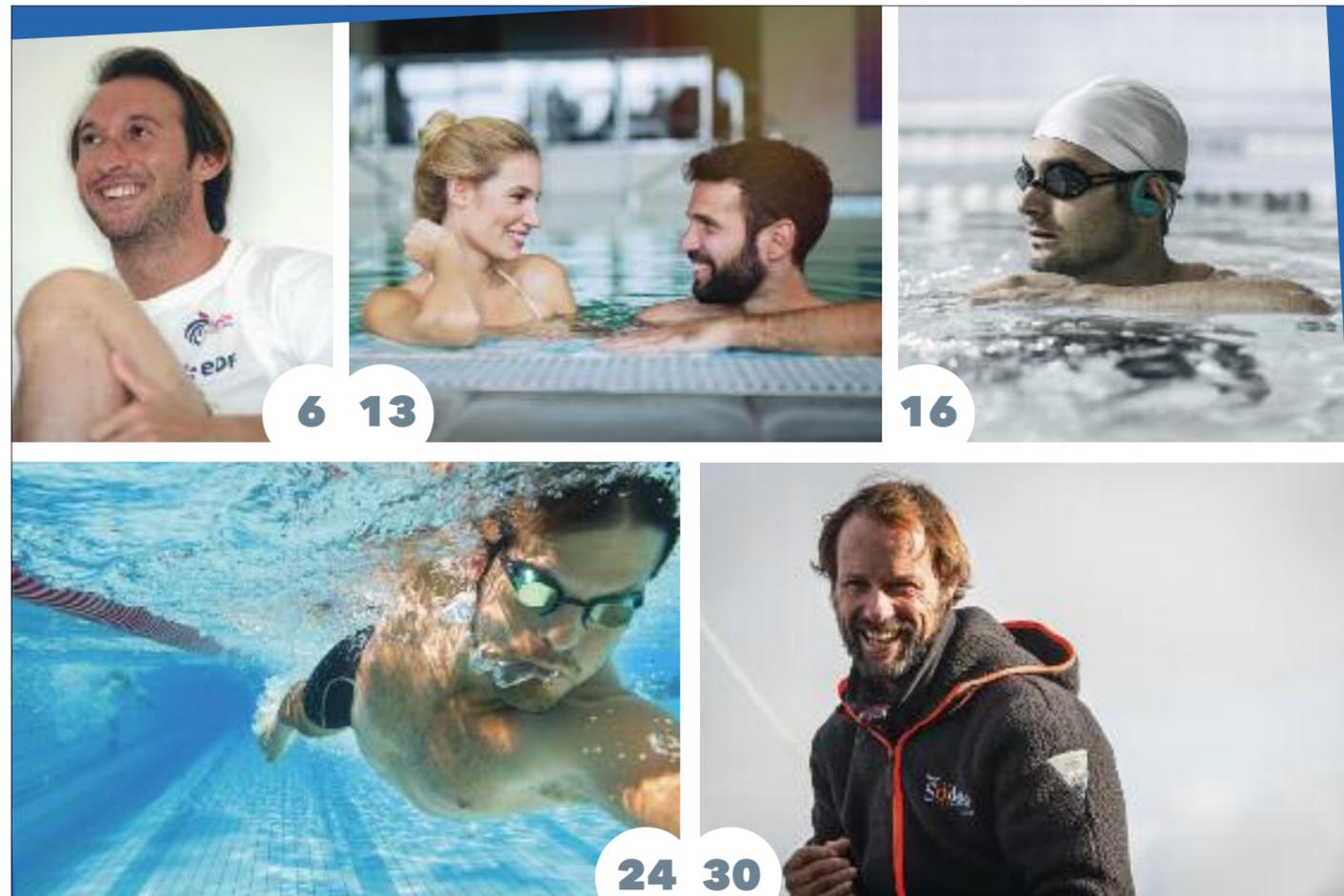


14€
99



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

nabaiji
MER UP YOUR SWIM!



sommaire ÉTÉ 2017

- | | | |
|--|--|---|
| <p>6 L'INVITÉ
Fabien Gilot :
« Défendre les intérêts des sportifs »</p> <p>8 QUE SONT-ILS DEVENUS ?
Esposito, la natation dans la peau</p> <p>10 EN BREF</p> <p>12 HISTOIRES D'EAU
Une photo, un horoscope aquatique et le tour est joué !</p> | <p>13 ENQUÊTE
La natation augmente-t-elle votre libido ?</p> <p>14 À LIRE & À ÉCOUTER</p> <p>15 À TABLE
Salade de quinoa aux poivrons</p> <p>16 INNOVATION
Un Walkman® pour nager en rythme</p> <p>18 SCIENCES
L'homme a-t-il atteint ses limites ?</p> | <p>20 ÉQUIPEMENT
Belle ou sortie ?
Et si vous choisissiez les deux !</p> <p>22 SANTÉ
Des étirements pour tous</p> <p>24 LIFESTYLE
Quel nageur êtes-vous ?</p> <p>28 SHOPPING</p> <p>30 SPORT/RÊVE
Thomas Coville :
« J'ai réalisé mon rêve »</p> |
|--|--|---|

ÉDITO

TOUS DERRIÈRE PARIS 2024 !



La visite de la commission d'évaluation du CIO à Paris s'est achevée le mardi 16 mai sur le parvis du Palais de l'Élysée. L'occasion pour le président de la République récemment élu d'afficher son soutien à un projet historique qui doit permettre à la France d'accueillir à nouveau les Jeux Olympiques d'été.

Près d'un siècle nous sépare de l'édition de 1924. Une éternité. Pour la petite histoire, on se rappellera que l'équipe de France de water-polo avait raflé le titre olympique au détriment de nos voisins belges. Faut-il y voir un signe du destin ? La promesse d'un présage favorable ? Ce serait aller un peu vite en besogne ou témoigner d'un chauvinisme quelque peu exacerbé. Restons prudents. Pour autant, rien ne doit nous empêcher de rêver !

La France n'a donc plus accueillie les Jeux Olympiques d'été depuis presque cent ans. Cela fait pourtant des décennies que nos athlètes s'illustrent dans toutes les compétitions et sur tous les continents de la planète. Les nageurs (de bassin

ou au long cours), plongeurs, synchros et autres poloïstes tricolores ne dérogent pas à cette affirmation, loin s'en faut ! Il n'y a d'ailleurs qu'à recenser le nombre de médailles décrochées ces dernières années pour s'en convaincre...

Au-delà des performances chronométriques, des podiums et des médailles, il y a quelque chose de plus grand, de plus beau et de bien plus émouvant dans cette candidature. Le projet Paris 2024 est empreint d'universalité. La Ville-Lumière a rendez-vous avec le monde. A ce titre, je suis convaincu que la France saura trouver dans cet événement international – le plus suivi en termes d'audience – l'occasion de faire montre de ses compétences, de son savoir-faire organisationnel ainsi que de son ouverture d'esprit.

Ne ratons pas cette opportunité de grandir ensemble !

Mobilisons-nous pour Paris 2024 !

Bonne lecture !

Gilles Sezionale
www.ffnatation.fr



ALAIN BERNARD, MEDHI BAALA, MURIEL HURTIS, EUNICE BARBER, CHRISTINE ARRON, LESLIE DJHONE PRENNENT LA PAUSE AU STADE DE FRANCE PENDANT LA VISITE DE LA COMMISSION D'ÉVALUATION DU CIO.

Ligne d'eau

Ligne d'Eau n°18
(Été 2017)

Edité 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
Gilles Sezionale

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

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

Ont collaboré à ce numéro
Jean-Pierre Chafes,
Sophie Greuil,
Aline Michelet.

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



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION ET NÉO PRÉSENTENT



1^{er} & 2^e
JUILLET
L'ODYSSÉE
CHARTRES



BILLETTERIE EXCLUSIVE
DÈS 5€ POUR LES CLUBS ET LICENCIÉS

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS : www.open-natation.fr



« DÉFENDRE LES INTÉRÊTS DES SPORTIFS »

SUR PROPOSITION DU MINISTRE DE LA VILLE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS, FABIEN GILOT, A ÉTÉ NOMMÉ PRÉSIDENT DU CONSEIL NATIONAL DU SPORT (CNS) LE 28 MARS. CHAMPION OLYMPIQUE AVEC LE RELAIS 4X100 M NAGE LIBRE AUX JEUX DE LONDRES ET CAPITAINE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DE NATATION DE 2014 À 2016, LE NATIF DE DENAIN AURA LA TÂCHE DE MENER UNE RÉFLEXION GLOBALE SUR LE FONCTIONNEMENT DU SPORT FRANÇAIS.

QUEL RÔLE VAS-TU JOUER AU SEIN DU CNS ?

Pour l'instant, je ne sais pas comment les choses vont se dérouler, mais agir pour l'intérêt des sportifs est une mission particulièrement motivante.

AS-TU EU BESOIN DE RÉFLÉCHIR AVANT D'ACCEPTER ?

J'ai pris quelques jours pour y penser, mais pas pour savoir si j'allais accepter, plutôt pour être certain d'avoir la disponibilité nécessaire. Une fois que j'ai été certain de pouvoir m'investir, j'ai accepté parce qu'au-delà de la dimension honorifique, j'ai vraiment à cœur de faire avancer la cause du sport en France.

AS-TU DÉJÀ DES PROJETS ?

Je me sens plus que jamais concerné par la question de la reconversion. A cursus scolaire égal, un athlète de haut niveau est souvent quelqu'un de dynamique, d'entrepreneur et de fédérateur. Des qualités précieuses pour une entreprise. A mon sens, il faut permettre à nos athlètes d'accéder à certaines sociétés et à des entrepreneurs pour proposer leur projet.

A TITRE PERSONNEL, AS-TU VÉCU UNE PÉRIODE DIFFICILE À L'ISSUE DES JEUX OLYMPIQUES DE RIO ?

Non parce que cela faisait déjà un moment que je préparais ma reconversion. Actuellement, j'interviens comme consultant auprès de différentes entreprises et je vais bientôt devenir agent général chez Axa. Pour être franc, j'ai même manqué de temps après les Jeux Olympiques. J'ai pris deux semaines de vacances, puis

j'ai enchaîné. Mais c'est aussi bien car c'est un moment charnière dans une vie, une étape à ne pas rater et j'avais vraiment envie de repartir sur une nouvelle aventure.

ALLONS-NOUS TE REVOIR AU BORD DES BASSINS ?

Je ne compte pas tourner le dos à la natation, bien au contraire ! Vous me reverrez comme consultant pour la chaîne Canal +. Je ne me vois pas apporter mon expertise et mon expérience au sein du CNS et ne pas le faire avec la natation, mon sport de prédilection.

LA CANDIDATURE DE PARIS À L'ORGANISATION DES JEUX OLYMPIQUES DE 2024 A-T-ELLE COMPTÉ DANS TA RÉFLEXION AU MOMENT D'ACCEPTER LA PRÉSIDENTIE DU CONSEIL NATIONAL DU SPORT ?

Il est certain que ma mission sera d'autant plus passionnante si Paris organise les Jeux en 2024, mais ça n'est pas rentré en ligne de compte au moment d'accepter.

UNE FOIS QUE TU SERAS EN PREMIÈRE LIGNE, NE CRAINS-TU PAS UNE FORME DE RÉCUPÉRATION POLITIQUE ?

Ma conviction, c'est que le sport est un parti politique ! Je souhaite défendre les intérêts des sportifs, peu importe le gouvernement en place. Mais je crois que les politiques, quel que soit leur bord, ne s'appuient pas suffisamment sur les valeurs et les vertus du sport qui demeurent une merveilleuse école de la vie. •

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT

« MA MISSION SERA D'AUTANT PLUS PASSIONNANTE SI PARIS ORGANISE LES JEUX EN 2024. »

(MSP/Stephane Kempinaire)



FABIEN GILOT & NABAII

En 2014, Fabien a rejoint Nabaiji, la marque de natation « pepsie » du groupe Décathlon. Membre à part entière des équipes projets, il co-conçoit des produits adaptés aux exigences du haut niveau. Il partage son expertise pour développer des produits performants et innovants 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. 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 », livre Arnaud Gartner, Directeur de Nabaiji. « Je connaissais déjà l'état d'esprit des équipes Nabaiji. Leur passion, 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 », livre, de son côté, Fabien Gilot. Fort de cette collaboration, l'ancien capitaine de l'équipe de France et Nabaiji développent des produits exclusifs, alliant technicité et performance. 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 ! Plus d'infos sur www.nabaiji.com.

ESPOSITO, LA NATATION DANS LA PEAU



MÉDAILLÉ OLYMPIQUE DE BRONZE DU 200 M PAPILLON À BARCELONE EN 1992 ET QUADRUPLE CHAMPION D'EUROPE EN GRAND BASSIN, FRANCK ESPOSITO DISPOSE DE L'UN DES PLUS BEAUX PALMARÈS DE LA NATATION FRANÇAISE. TÊTE D'AFFICHE DE LA DÉLÉGATION TRICOLEURE JUSQU'À SA RETRAITE EN 2005, L'ANTIBOIS MET DÉSORMAIS SON EXPÉRIENCE AU PROFIT DES NAGEURS DU CN ANTIBES.

« Merci Francky ! ». Samedi 16 avril 2005. Dans les travées de la piscine Alfred-Nakache de Nancy, tous les spectateurs ont cette phrase imprimée sur leurs t-shirts. Un merci en forme d'adieu à Franck Esposito, médaillé olympique de bronze du 200 m papillon aux Jeux de 1992 à Barcelone, qui s'apprête à mettre un terme à sa carrière. Le cœur serré et les yeux rougis par l'émotion, l'Antibois s'élançait

pour son dernier 100 m papillon lors des championnats de France. Une course très particulière. « La fédération m'a donné l'opportunité de nager un 100 m papillon tout seul », se souvient Esposito. « C'était un moment très émouvant... Sur le plot, je me disais que c'était la fin d'une belle histoire... Physiquement, je n'y étais plus et j'avais besoin de passer à autre chose. » Devant sa famille, ses amis et tous ses fans, le papillonneur boucle l'aller-retour en 52''97, la cinquième meilleure performance mondiale de la saison. Un temps qui lui aurait permis de s'envoler pour les championnats du monde de Montréal. « Je nageais encore plutôt bien, mais j'étais cuit », confirme le Sudiste. Et si le quadruple champion d'Europe était aussi serein au moment de raccrocher le maillot, c'est parce que son avenir était bien tracé. « La ville d'Antibes et la fédération m'ont bien préparé à ma reconversion. Très tôt, j'ai su que j'allais intégrer l'encadrement du CN Antibes. Des gens ont tenu parole et m'ont permis

d'évoluer en confiance. » D'abord directeur sportif de la structure azurienne puis entraîneur, Esposito supervise un groupe talentueux composé notamment de Jordan Coelho, spécialiste comme lui du 200 m papillon, et de Damien Joly, finaliste olympique à Rio sur le 1 500 m nage libre. « Quand j'ai rencontré Damien, je lui ai dit qu'il deviendrait le meilleur nageur de demi-fond en France. Il a reçu le message, s'est mis à travailler et a atteint l'objectif que nous nous étions fixés. » Désormais, les deux hommes élèvent leur niveau d'exigence. « Damien est un garçon très agréable et concentré. Ça me permet de pouvoir me sublimer pour tenter de lui proposer de nouvelles choses en permanence. » Proche de ses athlètes tout en instaurant une certaine distance, le Franck Esposito entraîneur est resté fidèle au nageur qu'il était : passionné, travailleur et déterminé ! « A l'entraînement, on n'a pas de temps à perdre. » L'Antibois n'en a jamais beaucoup perdu. •

JONATHAN COHEN

« J'AVAIS BESOIN DE PASSER À AUTRE CHOSE. »

UN VÉRITABLE BOUCLIER
CONTRE LES INFECTIONS



Camille Lacourt
Champion du monde de natation - 50m dos

excILOR®
SPRAY 3en1
PROTECTEUR

L'excellence dans la protection du pied.

Protège contre :

- / Verrues
- / Mycose du pied
- / Mycose de l'ongle

Disponible en pharmacie et parapharmacie.

Le dispositif excilor est un produit de cosmétique qui protège, au titre de cette réglementation, le message CC-BY-SA. Consultez les notes pour plus d'informations. Consultez aussi le site www.excilor.com



excilor.com



FLORENT MANAUDOU OUVRE UN RESTAURANT...

Depuis qu'il a mis sa carrière de nageur entre parenthèses, le champion olympique du 50 m nage libre se montre particulièrement actif. Outre le handball, qu'il pratique depuis l'automne dernier au club d'Aix-en-Provence, Florent Manaudou a fait l'acquisition d'un restaurant, baptisé « La Piscine ». « C'est comme une renaissance », commente-t-il. « Cela fait vraiment du bien de reprendre les choses en main ». Et le jeune homme, motivé par de nombreux projets, ne compte pas s'arrêter là : « J'ai envie de passer le permis bateau, j'ai envie de sauter en chute libre... ». Autant dire que le cadet de la fratrie Manaudou ne manque ni de projets ni d'envies !

UNE TRAVERSÉE PAS COMME LES AUTRES

Après la traversée de la Manche à la nage, la traversée de la Manche en papillon, la traversée de l'Atlantique en maillot de bain, Chris Bertish, un Sud-Africain de 42 ans, a réussi à traverser l'Atlantique en paddle. Début mars, il est arrivé sur l'île d'Antigua plus de trois mois après avoir quitté le Maroc. Pour mener à bien cette épopée, le paddle a été transformé en un bateau de six mètres de long, capable de résister aux tempêtes. Le nouveau recordman aura donc pagayé sur 6 518 kilomètres, soit l'équivalent d'un marathon par jour pendant trois mois.

... CAMILLE LACOURT AUSSI

Le jeudi 27 avril, le plus célèbre dossiste de la natation tricolore a inauguré « Le Fidèle », un restaurant-bar de nuit branché dans le 16^e arrondissement de Paris, en présence de nombreuses personnalités du monde du cinéma (Tomer Sisley, Patrick Timsit, Samy Naceri), de la télévision (Nagui, Victor Robert, Pauline Lefèvre) et du sport (Thomas Meunier, Laure Bouleau). « Je n'aime pas le terme « branché », ça laisse penser que l'endroit est très sélect », nuance Camille Lacourt. « J'ai envie d'un lieu où tout le monde s'amuse. J'ai investi de l'argent au Fidèle, mais je vais aussi y investir de mon temps car ce projet me tient vraiment à cœur. Je serai présent le plus souvent possible pour accueillir les gens. Enfin, en tout cas sur les débuts de soirée. Après minuit, 1 heure du matin, il sera temps pour moi de filer. »

LAURE MANAUDOU ET ALAIN BERNARD AU HALL OF FAME

La natation française a décidément le vent en poupe. Alors que Georges Vallerey, médaillé de bronze aux Jeux Olympiques de Londres en 1948, a été récemment intronisé à l'International Swimming Hall of Fame (ISHOF), deux autres légendes tricolores vont avoir le privilège d'intégrer à leur tour le Panthéon de la natation mondiale. Laure Manaudou, championne olympique du 400 m nage libre à Athènes en 2004, et Alain Bernard, champion olympique du 100 m nage libre à Pékin en 2008, intégreront le Hall of Fame lors d'une cérémonie qui se tiendra en août prochain à Santa-Clara, en Californie.

MEHDI BAALA ET LES VERTUS DE LA NATATION

Double champion d'Europe et vice-champion du monde du 1 500 mètres sur piste, Mehdi Baala anime désormais un magazine dédié au running sur SFR Sport. Dans le premier numéro, l'ancien athlète a mis en avant les vertus et les bienfaits de la natation sur le runner. « La natation nous permet de travailler de nombreuses chaînes musculaires et notamment les dorsaux et les abdominaux que l'on ne travaille pas en courant. Il faut que l'on soit bien gainé pour lever les genoux et nager est efficace. La natation est également une discipline d'endurance. Une séance par semaine est vraiment recommandée dans le cadre d'une préparation d'un coureur. »



LAURE MANAUDOU EN COMPAGNIE DE JÉRÉMIE FRÉCOT LORS DE L'ÉTAPE MARSEILLAISE DU FFN GOLDEN TOUR - CAMILLE MUFFAT (MARS 2016).

LAURE MANAUDOU VEUT GARDER UN ŒIL SUR LA NATATION

« Je sais que je peux apporter mon expérience au micro. Je ne ferais pas ça tous les jours, mais ça me plaît. J'aime expliquer aux téléspectateurs les coulisses et les petits détails d'une course et d'une compétition. » A l'occasion de la diffusion de l'émission « À l'état sauvage » sur M6, Laure Manaudou a répondu

à une question de nos confrères du journal L'Equipe sur son rôle de consultante lors des compétitions internationales de natation. Une mission qu'elle cèdera cet été, pour les championnats du monde de Budapest (14-30 juillet), à son frère cadet Florent Manaudou, commentateur sur France Télévision.



ROMPRE AVEC LES PRÉJUGÉS

S'AVOUANT LUI-MÊME PLUS « INTELLO », JÉRÉMIE BATTAGLIA A POURTANT VOULU ALLER AU-DELÀ DE SES IDÉES REÇUES. RÉSULTAT : CE FRANCO-CANADIEN DE 34 ANS A RÉALISÉ « PARFAITES », UN DOCUMENTAIRE QUI NOUS PLONGE DANS L'INTIMITÉ DE L'ÉQUIPE CANADIENNE DE NATATION SYNCHRONISÉE.

QU'AVEZ-VOUS DÉCOUVERT SUR CE SPORT ET SUR CES ATHLÈTES ?

J'ai avant tout rompu avec mes préjugés. J'ai notamment découvert que le sport véhicule de belles valeurs. J'ai pu apprécier aussi la dichotomie de la synchro qui allie et oppose la beauté de ces jeunes femmes et la dureté d'un sport très exigeant avec ses problèmes de blessures, de troubles alimentaires...

VOTRE DOCUMENTAIRE EST-IL UNE ŒUVRE MILITANTE ?

« Parfaites » n'est pas un pensum politique, mais on peut dire qu'il s'agit d'une œuvre féministe dans le sens où, pendant 1h15, on entre dans l'intimité de femmes fortes, déterminées qui sont de redoutables compétitrices, prêtes à souffrir pour réussir. J'ai voulu que les spectateurs vivent ce que j'ai vécu, découvrent ce sport comme je l'ai fait moi-même quand j'ai débarqué au milieu de l'équipe avec mes idées reçues.

QUELS SOUVENIRS GARDEREZ-VOUS DE CES TROIS ANNÉES PASSÉES AVEC L'ÉQUIPE CANADIENNE ?

Avant tout celui d'une très belle aventure humaine. Je serai à jamais lié à ce sport et à ces filles. Ce fut une période, particulièrement le tournage, riche et difficile par moment, car c'était mon premier long métrage. Ce projet m'a beaucoup aidé dans ma vie. C'est un film beaucoup plus personnel que j'aurais pu le croire au départ.

LA PHOTO



LE MARINA BAY SANDS HOTEL SITUÉ À SINGAPOUR FAIT DANS LA DÉMESURE. MAIS SA PARTICULARITÉ EST LE SANDS SKYPARK, UNE PISCINE À DÉBORDEMENT DE 150 MÈTRES DE LONGUEUR ET DE 12 400 M³ (L'ÉQUIVALENT DE TROIS TERRAINS DE FOOTBALL), À DEUX CENTS MÈTRES D'ALTITUDE, QUI TRÔNE AU SOMMET DES TROIS BÂTIMENTS.

L'HOROSCOPE AQUATIQUE

♏ SCORPION

Du 23 octobre au 22 novembre
Amour : Vous jouez les durs mais la réalité, c'est que vous êtes en train de tomber amoureux. Un conseil, lâchez prise et laissez-vous porter.
Carrière : Votre voix compte et vos collègues le savent. Attention, ils pourraient être tentés de vous mettre des bâtons dans les roues.
Natation : On ne peut pas dire que vous nagez. Même les bébés-nageurs se dépensent plus que vous ! Un peu d'entraînement, voyons !

♐ SAGITTAIRE

Du 23 novembre au 21 décembre
Amour : Cette relation naissante vous rend heureux. Continuez à vous épanouir !
Carrière : Vos sautes d'humeur finiront par agacer vos collègues ! Restez concentré sur vos objectifs.
Natation : Malgré une petite baisse de régime, vous ne lâchez rien ! Votre force de caractère est votre meilleur allié.

♑ CAPRICORNE

Du 22 décembre au 20 janvier
Amour : La jalousie ? Ce mot ne fait définitivement pas parti de votre vocabulaire ! Vous êtes léger, désinvolte et votre couple en sortira grand.
Carrière : Certains collègues tentent de marcher sur vos plates-bandes, mais pas question de vous laisser impressionner. Vous montrez les dents !
Natation : Et si vous vous mettiez plutôt au Molkky ? Vous verrez, c'est moins fatigant !

♊ VERSEAU

Du 21 janvier au 18 février
Amour : Votre relation est platonique. Il faudrait songer à lui donner un nouvel élan. Célibataire, ouvrez les yeux, l'élú de votre cœur n'est peut-être pas si loin.
Carrière : Un conseil, levez le pied ! L'heure des vacances a sonné.
Natation : Ne vous reposez pas sur vos lauriers ! Vous ne vous donnez pas les moyens de vos ambitions.

♋ POISSONS

Du 19 février au 20 mars
Amour : Votre relation semble indestructible ! Vous êtes un modèle pour votre entourage.
Carrière : Une reconversion réussie et de nombreux projets à venir. Vous vous épanouissez dans votre domaine de prédilection.
Natation : L'eau n'est pas vraiment votre élément. Mais, persistez ! Les efforts finissent toujours par payer.

♈ BÉLIER

Du 21 mars au 20 avril
Amour : Vous ne réclamez rien d'autre qu'un peu de liberté ! Mais il n'est pas toujours évident pour vous de le faire comprendre à votre âme sœur sans la heurter. Mettez-y les formes et tout se passera bien.
Carrière : Vous n'avez pas l'intention de vous laisser faire. Vous fourmillez d'idées et vous bataillerez ferme pour les imposer.
Natation : Rien ne vous arrête. Si vous souffrez après chaque longueur, vous atteindrez vos objectifs grâce à votre abnégation.

♉ TAUREAU

Du 21 avril au 21 mai
Amour : Vous sentez votre position menacée par de fougueux rivaux et vous devenez trop possessif. Détendez-vous, ça va bien se passer.
Carrière : Les bras de fer, c'est votre truc et vous semblez en avoir l'habitude. Attention tout de même à ne pas vous épuiser.
Natation : Michael qui ? Phelps ? Il n'a aucun mérite, vous lui avez tout appris !

♊ GÉMEAUX

Du 22 mai au 21 juin
Amour : Ne toumez plus autour du pot ! Avouez vos sentiments à l'être aimé.
Carrière : Soyez prudent. Vos collègues ne seront pas toujours bien attentionnés !
Natation : Vous vous en donnez à cœur joie et les maîtres-nageurs ne savent plus quoi faire pour vous sortir de l'eau.

♋ CANCER

Du 22 juin au 22 juillet
Amour : La jalousie peut-être un bien vilain défaut. Laissez votre partenaire mener sa vie comme bon lui semble !
Carrière : L'atmosphère pourrait être assez pesante. Prenez vos distances avec vos collègues tout en restant impliqué dans votre travail.
Natation : Si les piscines disposaient de radars de vitesse, vous vous feriez flasher à chacune de vos séances ! Quelle allure !

♌ LION

Du 23 juillet au 23 août
Amour : Vous ne savez plus où donner de la tête et vous avez tendance à vous disperser. La passion finira par vous emporter !
Carrière : Vous êtes éloquent, convaincant, charismatique ! Tout vous réussit alors profitez-en !
Natation : Vous roulez des mécaniques ! Vous êtes sûr de vous et de vos forces ! Attention à ne pas trop snober vos voisins de ligne d'eau.

♍ VIERGE

Du 24 août au 22 septembre
Amour : Vous passez à l'étape supérieure. La famille pourrait très vite s'agrandir.
Carrière : Vous vous laissez envahir par votre stress et le nombre important de dossier à traiter. Tentez de sortir la tête de l'eau !
Natation : Si vous mettiez autant d'entraînement dans l'eau que dans votre vie amoureuse, Florent Manaudou aurait du souci à se faire !

♎ BALANCE

Du 23 septembre au 22 octobre
Amour : Vous êtes séduisant, chic, rayonnant. Vous badinez avec classe et vous en récolterez les fruits.
Carrière : Vous avez envie de nouveaux projets et de dynamisme mais vous devez composer avec un certain conservatisme de vos supérieurs. Patiencez !
Natation : C'est laborieux, pas toujours très beau à voir mais vous remplissez vos objectifs et c'est bien le principal !

LA NATATION AUGMENTE-T-ELLE VOTRE LIBIDO ?



OUI

Ce n'est pas nous qui l'affirmons, mais la science : nager régulièrement augmente non seulement votre libido, mais également votre endurance et développe votre plaisir ! Le Docteur Phillip Whitten a ainsi réalisé une étude avec 160 nageurs réguliers, hommes et femmes confondus, âgés de 40 à 80 ans. Cela lui a permis de constater que 97% des quadragénaires et 92% des sexagénaires avaient une vie sexuelle active et épanouissante. Des chiffres largement supérieurs à ceux de la population globale pour des personnes du même âge (entre 70 et 80%). Et si nager boostera sensiblement votre libido, cela sculptera également votre corps. Des tablettes de chocolat pour les hommes, une peau raffermie pour les femmes, l'idéal pour se sentir désiré par l'être aimé et mieux dans sa peau. Et puis, soyons honnête, qui n'a jamais profité de sa séance de piscine pour se rincer l'œil ou séduire sa voisine ou son voisin de ligne d'eau à la plastique parfaite ? Alors oui, la natation augmente la libido et très franchement, il serait dommage de vous en priver !

J. C.

NON

Allons, soyons sérieux deux minutes : comment comptez-vous révéler votre sex-appeal après quelques longueurs ? Jérémy Stravius, Mehdy Metella et Clément Mignon sortent peut-être des bassins fringants comme des sous-neufs et disposés à relever de nouveaux « exploits », mais le commun des mortels subit, lui, les affres de l'effort aquatique. Le plus souvent, pour ne pas dire tout le temps, c'est rouge cramoisi, le souffle court et sifflant et les bras mous comme des caramels chauffés à blanc que les hommes s'exposent aux regards de la gent féminine. Et ce qui est valable pour les uns, l'est également pour les autres ! Bref, la natation aurait plutôt tendance à entamer sérieusement votre pouvoir de séduction, sans parler du reste... Sauf à considérer que vous êtes un athlète né, un authentique champion ou un adepte des efforts au long cours, vous avez tout intérêt à privilégier les siestes aux entraînements intensifs. Et si vous décidez malgré tout de vous approcher d'un bassin pendant l'été, essayez autant que faire se peut de vous cantonner aux transats.

A. C.



JE VOULAIS RETROUVER MA MÈRE

Saroo Brierley
Editions City
304 pages, 17,90 €

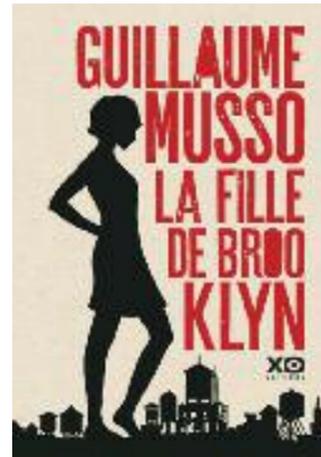
Saroo a 5 ans lorsqu'il monte dans un train à quai qui le fera se réveiller à Calcutta sans papier, seul et éloigné de sa famille... L'enfant perdu, oublié, eseuilé dans l'immense cité sera recueilli dans un orphelinat avant d'être définitivement adopté par une famille australienne. Depuis son pays d'adoption, il repense à ce jour où le destin l'a éloigné de sa famille et commence à scruter les rues et villages d'Indes sur Internet à la recherche de paysages familiers... Captivant !



CHAMPIONNES

Clémentine Portier-Kaltenbach
et Lorraine Kaltenbach
Editions Flammarion
192 pages, 35 €

Qu'elles soient militantes ou parias, bourgeoises ou issues du peuple, les portraits de femmes compilés dans cet ouvrage osèrent toutes s'aventurer au-delà des limites que la société leur avait fixées. Ce livre à la présentation soignée et riche en illustrations révèle des destins peu connus du grand public qui ont sans doute contribué à améliorer la place des femmes dans notre société. Un ouvrage engagé !



LA FILLE DE BROOKLYN

Guillaume Musso
Editions XO
473 pages, 21,90 €

Elle était la femme de sa vie. Ils devaient se marier dans trois semaines. Il l'aimait quoi qu'elle ait pu faire. Du moins, c'est ce qu'il pensait jusqu'au jour où il fut confronté au secret de sa bien-aimée... Ce jour-là, leurs vies allaient basculer pour toujours. Sous le choc, il partit sans un mot, mais décida de venir retrouver Anna. Quand il réapparut, la jeune femme avait disparu. Depuis, il est à sa recherche.

À ÉCOUTER



KAYTRANADA 99.9%

Sur fond de synthé, de piano, de tambour et d'instruments à sonorité orientale, le natif de Port-au-Prince nous offre un opus alliant musique électronique et autres genres musicaux incarnés entre autres par Craig David et Little Dragon.



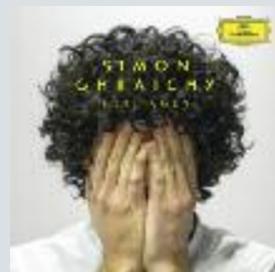
IMANY THE WRONG KIND OF WAR

Cinq ans après son premier album *The Shape Of A Broken Heart*, c'est à Dakar qu'Imany a pris le temps de murir son nouveau projet. À 38 ans, la chanteuse nous livre une version critique du monde au travers de textes engagés.



ED SHEERAN DIVIDE

Avec ce disque Ed Sheeran s'est donné comme objectif de battre le record de vente d'Adèle. A voir le succès fracassant que connaît son single « Shape of You » depuis le début de l'année, on se dit qu'il est bien parti !



SIMON GHRAICHY HÉRITAGES

Apprécié par ses pairs pour sa virtuosité et sa personnalité, le pianiste français Simon Ghraichy, 31 ans, s'affirme comme étant l'une des figures emblématiques de la musique classique de ce début de siècle.



SALADE DE QUINOA AUX POIVRONS

Quantité : 4 personnes
Difficulté : facile
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 100 g de quinoa
- ½ poivron jaune
- ½ poivron rouge
- 2 tomates
- Huile d'olive
- 3 ou 4 olives vertes
- Sel
- Poivre

RECETTE

Cuire 100 grammes de quinoa selon la recette indiquée. Tailler ½ poivron jaune et deux tomates en très petits dés. Mélanger le tout et ajouter deux cuillères à soupe d'huile d'olive, trois olives vertes taillées en dés, deux pincées de sel fin et un tour de moulin à poivre.

LES « GLUCIDES » DES FÉCULENTS

Les « glucides » sont communément appelés « sucres », ce qui est une appellation abusive puisque l'appellation « sucre » est réglementairement le sucre blanc : celui que vous saupoudrez dans votre café. Or, la diversité des glucides est grande et ils n'ont pas le même intérêt. Les féculents apportent des glucides dits « lents » en grande quantité. Ceux-ci sont la source d'énergie préférentielle du muscle, qui sera utilisé de manière privilégiée lors de l'effort musculaire. Quel que soit le

sport pratiqué, et l'intensité de pratique ce glycogène est toujours utilisé majoritairement. Il convient alors de veiller à assurer des apports suffisants de manière journalière.

Attention à ne pas trop diminuer les apports de ces précieux féculents, même si vous souhaitez perdre quelques kilos. Ils conditionnent, en effet, la récupération énergétique des muscles. A ce titre, ils assurent la possibilité de maintenir un entraînement suffisamment long pour vous permettre de puiser dans vos réserves adipeuses qui, elles, ne sont pas toujours à votre goût. Et si vous n'aimez pas les féculents, mangez du pain ! Les pains complets, pains au son, pains aux noix, pains de seigle, pains aux céréales sont des sources de « sucres » lents et ont l'avantage de contenir des fibres, des minéraux comme le magnésium, le potassium et des vitamines du groupe B.

Source : Menus & Recettes pour le sportif, de Marie-Pierre Olivieri et Stéphane Cascua (Editions Amphora).

UN WALKMAN® POUR NAGER EN RYTHME

SI DE NOMBREUX MP3 AQUATIQUES INONDENT LE MARCHÉ DEPUIS QUELQUES ANNÉES, LE SONY WALKMAN® DE SPORT NW-WS410 EST SANS DOUTE LE PARTENAIRE IDÉAL D'ENTRAÎNEMENT. NOUS L'AVONS TESTÉ POUR VOUS.

Enchaîner les longueurs de bassin en entendant le maître-nageur délivrer ses consignes ou votre voisin de ligne d'eau discuter avec un collègue pendant une série de battements peut parfois perturber votre routine d'entraînement. Avec le Sony Walkman® NW-WS410, conçu pour le sport et parfaitement étanche, vous n'aurez plus ce problème. Sans fil et doté d'une ergonomie et d'un maintien idéal autour de l'oreille, ce baladeur est le partenaire idéal pour rester concentré sur votre nage tout en vous motivant au rythme de vos morceaux préférés. Son poids (32 grammes) est également un atout de taille afin de ne pas vous fatiguer davantage.

Une fois notre playlist chargée sur le lecteur en quelques minutes seulement grâce au câble USB fourni, il est temps de se diriger vers la piscine du Pré-Saint-Gervais, en région parisienne.

En débarquant au bord du bassin, baladeur vissé sur les oreilles, les regards des nageurs sont d'abord interrogatifs. Sans doute en raison de la forme particulière de l'appareil. Et si ce n'est pas l'effet recherché, cela reste malgré tout un excellent moyen d'entamer la conversation avec vos voisins de ligne d'eau. Une fois dans le bassin, le volume réglé au maximum, l'entraînement peut débuter. Première poussée au mur. Faux départ. Le baladeur se décroche et termine sa course au fond du bassin. Réajustement. Retour au mur. Second départ. Le baladeur vacille et ne terminera pas la longueur de 25 mètres. Un monsieur, qui vient d'achever son dernier aller-retour, nous conseille

CE PETIT LECTEUR A TOUT POUR DEVENIR VOTRE MEILLEUR PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT.

de placer le bonnet par-dessus pour bien le maintenir. Le troisième départ est le bon. Une fois maintenu par le bonnet, le baladeur reste bien en place, ne gêne absolument pas les mouvements et offre une qualité d'écoute très agréable, rendant l'entraînement plus facile qu'à l'accoutumée.

Avec sa capacité de stockage de 4 à 8 Go et son autonomie allant jusqu'à douze heures (cf. fiche technique), même les plus endurants d'entre vous peuvent y trouver leur compte. D'autant que le Sony Walkman® NW-WS410 ne vous coupe pas intégralement du monde extérieur. Trois modes sont disponibles afin de gérer le son ambiant selon vos envies. Si la différence entre les modes est mince une fois immergé, cela permet tout de même de rester en contact avec l'environnement extérieur. L'autre question soulevée avant notre test était de savoir si l'eau ne pénétrerait pas dans les oreilles, nuisant ainsi à la qualité d'écoute... Si le casque est bien ajusté et que les embouts intra-auriculaires sont correctement positionnés, vous ne rencontrerez aucun problème.

D'autant que Sony propose de nombreux embouts que vous pouvez changer à votre guise. Il y en a même qui sont parfaitement étanches. Et s'ils réduisent légèrement le volume et la qualité sonore de l'appareil, ils n'en demeurent pas moins très pratiques pour la natation. En somme, ce petit lecteur a tout pour devenir votre meilleur partenaire d'entraînement. A présent, il ne vous reste plus qu'à plonger et en musique, bien évidemment. •

JONATHAN COHEN



NOTRE PLAYLIST

Voici les dix titres que nous avons écoutés durant notre séance de test :

Ed Sheeran - *Shape of You*
Jason Derulo Ft. Nicki Minaj - *Swalla*
Kungs - *This Girl*
Major Lazer Ft. PartyNextDoor & Nicki Minaj - *Run Up*
Clean Bandit Ft. Sean Paul - *Rockabye*
John Legend - *Love Me Now*
Bruno Mars - *That's What I Like*
Lil Wayne - *Mrs Officer*
Chris Brown Ft. Gucci Mane & Usher - *Party*
Drake - *Passionfruit*

SONY WALKMAN® DE SPORT NW-WS410

Contenu de la boîte : bandeau ajustable, câble USB, guide de démarrage, manuel d'instructions, oreillettes, oreillettes spéciales natation, station d'accueil USB.

Poids : 32 grammes.

Autonomie : Mode sonore ambiant activé, 8 heures environ. Mode sonore ambiant désactivé, 12 heures environ.

Temps de charge complète : 1,5 heure.



L'HOMME A-T-IL ATTEINT SES LIMITES ?



(fedtho.com)

DEPUIS 1980, LES PERFORMANCES SPORTIVES ET LES RECORDS SEMBLENT AVOIR ATTEINT UN NIVEAU MAXIMUM. UNE SORTE DE PLAFOND DE VERRE INFRANCHISSABLE POUR L'HOMME. AURAIT-ON ATTEINT NOS LIMITES PHYSIQUES ? ÉLÉMENTS DE RÉPONSE.

« IL FAUDRA CHRONOMÉTRER LES COURSES AU MILLIÈME DE SECONDE PRÈS DANS QUELQUES ANNÉES POUR CONTINUER À AVOIR DES RECORDS DU MONDE. »

« Plus vite, plus haut, plus fort ». La devise des Jeux Olympiques prononcée par le prêtre français Henri Didon semble de plus en plus difficile à appliquer pour les athlètes contemporains. Car si pendant de nombreuses années ce dicton n'a jamais semblé aussi vrai, les meilleures marques mondiales ont bien du mal à être battues désormais. Des chercheurs français se sont ainsi penchés sur la question et ont analysé les dix meilleures performances réalisées chaque année dans 147 disciplines depuis le début du vingtième siècle. Résultat : l'apparition d'un plafond physiologique dans la plupart des disciplines depuis les années 1980. Et c'est notamment le cas en natation, surtout sur les 100 et 200 m nage libre. Pour Geoffroy Berthelot, chercheur à l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (Irmes), coauteur d'une étude sur la question publiée en 2015 dans *Sports Médecine*, le constat est sans appel : « Nous avons atteint les limites humaines ». Le directeur de l'Irmes, Jean-François Toussaint, pense même « qu'il faudra chronométrer les courses au millième de

seconde près dans quelques années pour continuer à avoir des records du monde ». Mais alors comment expliquer l'apparition de ce plafond de verre que les athlètes n'arrivent plus à briser ? De nombreux facteurs peuvent entrer en jeu. « La guerre froide et la professionnalisation des sports ont amplifié l'esprit de compétition, permettant une progression très rapide », analyse Geoffroy Berthelot. Certains pays ont même eu recours à des produits dopants pour éloigner leurs rivaux géopolitiques, à l'image des Allemands de l'Est en natation dans les années 70 et 80. Et puis il y a bien évidemment eu l'apparition de la technologie, d'équipements de grande qualité et de conditions d'entraînements bien meilleures. « Cette histoire de plafond maximal dans les performances n'est peut-être pas un mal », à en croire Geoffroy Berthelot. « L'espèce humaine est la seule à pouvoir faire de la physique nucléaire, en contrepartie, nous ne pouvons pas courir aussi vite qu'un guépard. » Ni nager aussi vite que le poisson voilier qui se déplace à 110 km/h. •

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.jerecycleavectionon.com





BELLE OU SPORTIVE ? ET SI VOUS CHOISSIEZ LES DEUX !

SI DEPUIS TOUJOURS VOUS NAGIEZ EN UNE PIÈCE POUR ÊTRE CERTAINE D'AVOIR UN BON MAINTIEN ET UN MAILLOT RÉSISTANT, HIVER COMME ÉTÉ, DÉCOUVREZ COMMENT CONTINUER À PROFITER DE VOS SÉANCES DE NATATION ET DU PLAISIR DES BEAUX JOURS.

Longtemps les maillots deux pièces n'étaient que des produits de mode, des bikinis pour la plage, dont les risques de perte au premier plongeon décourageaient les nageuses. Depuis plusieurs années, les marques de natation ont saisi les attentes des nageuses qui souhaitent être belles et profiter des beaux jours en maillots deux pièces pour pratiquer leur sport préféré. L'offre s'est développée vers des produits séduisants et sportifs, mais quels sont les points importants pour le choix de votre maillot de natation deux pièces ?

1 LA RÉSISTANCE AU CHLORE

A la différence des maillots utilisés pour les activités estivales en bord de mer, les maillots de natation doivent résister à nos séances en bassin chloré. Le pire ennemi, c'est le chlore ! Il a l'avantage de rendre nos piscines plus saines, mais la fâcheuse tendance à attaquer les fibres de nos maillots. Des solutions sur les composants existent, vérifiez les performances indiquées sur le produits ou fiche descriptive (Aqua-resist, résistance au chlore supérieure à 200H, Ultra résistance, etc.). Et, petite astuce, pensez à rincer à l'eau claire votre maillot après chaque séance !



2 LE MAINTIEN DE VOTRE TOP

C'est la pièce maîtresse qui doit tout particulièrement retenir votre attention : le haut de votre maillot deux pièces devra à la fois rester en place tout en gardant une grande liberté de mouvement. De toutes les formes proposées, optez pour la brassière qui a un véritable apport de maintien.



Dos en X : les bretelles croisées offrent une excellente liberté de mouvements sans vous gêner car les omoplates sont dégagées. Comme elles ne sont pas fixées entre elles, elles s'adaptent à toutes les morphologies.



3 LE MAINTIEN DE LA CULOTTE DE VOTRE MAILLOT 2 PIÈCES

Tout comme le haut de votre ensemble, la culotte doit rester en place au plongeon, pendant la coulée ou après une poussée au mur. Dans cette perspective, il est donc essentiel d'avoir un cordon de serrage pour qu'elle demeure parfaitement ajustée. Alors n'hésitez plus à passer aux deux pièces et jetez-vous à l'eau !



DES ÉTIREMENTS POUR TOUS

PRÉPARATEUR PHYSIQUE AU SEIN DE L'ÉQUIPE DE FRANCE ET DU CERCLE DES NAGEURS DE MARSEILLE, OÙ IL A ENTRAÎNÉ QUOTIDIENNEMENT LES MEILLEURS NAGEURS TRICOLORES, PATRICK L'HOPITALIER, 49 ANS, NOUS RAPPELLE L'IMPORTANCE ET LES BIENFAITS DES ÉTIREMENTS.

LA PRÉPARATION PHYSIQUE (OU ATHLÉTIQUE) S'ADRESSE-T-ELLE À TOUS LES NAGEURS ?

La préparation athlétique répond à deux problématiques importantes pour tous les nageurs : la recherche de la mobilité (souplesse) et de la stabilité. On développe la première grâce aux étirements et la seconde par le renforcement musculaire.

POURQUOI FAUT-IL FAIRE DES ÉTIREMENTS ?

Un muscle relâché est un muscle qui récupère plus rapidement. Les étirements accélèrent le processus de

régénération. Ils participent également à l'optimisation « technique » de la performance. Le développement de la souplesse fonctionnelle et les gains articulaires qu'elle entraîne permettent de réaliser des gestes techniques avec la plus grande amplitude. Le manque de souplesse musculo-articulaire peut aussi exposer le nageur à des risques de blessures plus importants.

PARMI TOUS LES CHAMPIONS AVEC LESQUELS VOUS AVEZ TRAVAILLÉ, QUEL EST LE PLUS « ADDICT » AUX ÉTIREMENTS ?

Sans conteste, Fabien Gilot. Pourtant, quand il est arrivé au Cercle des Nageurs de Marseille, il ne comprenait pas la nécessité de s'étirer. Parallèlement, on s'est rendu compte qu'il avait de grosses raideurs dans le dos. Des séances d'étirements après chaque entraînement lui ont permis de réaliser des progrès notables. •

RECUEILLI PAR JEAN-PIERRE CHAFES

ÉTIREZ-VOUS (*)

OBJECTIF : Étirement des muscles latéraux du cou

1. Debout, les épaules basses, une main incline progressivement la tête et la maintient dans cette position.
2. L'autre main est positionnée le long de la hanche.
3. Descendre la main et l'épaule opposée vers le bas.
4. Tenir la position 20 secondes et revenir lentement à la position de départ

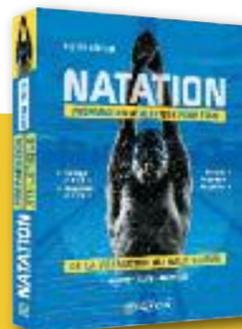
Variante : Pour accentuer l'étirement, réaliser une translation de la main derrière le dos tout en poussant vers le bas. Le sujet peut moduler la position de la tête

OBJECTIF : Étirement des muscles postérieurs du tronc

1. En position quadrupédie avec les mains à l'aplomb des épaules.
2. Sans bouger les mains, descendre les fesses sur les talons.
3. Depuis cette position avancer les mains et tenir la position 20 à 30 secondes.

Variante : Décaler les pieds vers le côté droit puis abaisser le bassin. Avancer la main gauche le plus loin possible en direction de la main droite et tourner la tête pour regarder sous l'aisselle gauche. Maintenir la position 20 secondes. Revenir à la position initiale et changer de côté.

(*) Source « Natation. Préparation athlétique pour tous ». Editions Amphora. Mars 2017.



NATATION. PRÉPARATION ATHLÉTIQUE POUR TOUS

Patrick Lhopitalier
Editions Amphora
400 pages, 34,95 €

Particulièrement exigeante, la pratique de la natation s'accompagne d'une préparation physique spécifique. Dans ce manuel très complet et unique en son genre, Patrick Lhopitalier nous fait bénéficier de son expérience de préparateur physique au sein de l'Équipe de France et du Cercle des Nageurs de Marseille, où il a entraîné quotidiennement les meilleurs nageurs français.

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



QUEL NAGEUR ÊTES-VOUS ?

L'ÉTÉ EST EN FIN LÀ ! C'EST LE MOMENT DE FLEMMARDER À LA PLAGE, DE PRENDRE LE SOLEIL AVEC VOS PROCHES, DE LAISSER LES JOURNÉES S'ÉCOULER SANS AVOIR À SURVEILLER VOTRE AGENDA. BREF, C'EST LE MOMENT IDÉAL POUR VOUS SOUMETTRE À NOTRE TEST AFIN DE DÉCOUVRIR VOTRE PROFIL AQUATIQUE.

1. À LA PISCINE, VOUS ÊTES PLUTÔT :

- Accoudé au bord du bassin.
- Brasse de mamie.
- Papoter pour s'encourager.
- Enchaîner les longueurs.

2. EN GÉNÉRAL, VOS SÉANCES RESSEMBLENT À :

- Un aller-retour, c'est déjà pas mal !
- J'ai arrêté de compter à la troisième tasse !
- 600 mètres et trois nouveaux amis.
- Trois kilomètres rapidement expédiés.

3. VOUS CROISEZ CAMILLE LACOURT AU SUPERMARCHÉ :

- Ah bon, c'était un grand nageur ?
- Vous tentez discrètement le selfie au rayon charcuterie.

- Vous remplissez par « mégarde » son caddy pour engager la conversation.

- Vous en profitez pour étudier son régime nutritionnel.

4. POUR VOUS, 46''91 C'EST :

- Le dernier film d'action de Luc Besson.
- Le temps qu'il vous faut pour parcourir 25 mètres.
- Votre record pour envoyer un Tweet, un Snap et poster une photo sur Instagram.
- Le record du monde masculin du 100 mètres nage libre (César Cielo).

5. UN RÉVEIL MUSCULAIRE, C'EST :

- Rare.
- Marcher jusqu'à l'arrêt de bus.
- Une émission de fitness.
- 50 pompes et 300 abdos.



ffnata.com

6. ALAIN BERNARD S'INSTALLE À CÔTÉ DE VOUS DANS L'AVION, VOUS VOUS DÎTES :

- Pourvu qu'il ne ronfle pas.
- △ Avec sa carrure, je risque d'être à l'étroit.
- Il est célibataire en ce moment ?
- ◇ Génial, on va pouvoir parler chronos et méthodes d'entraînement.

7. LAURE MANAUDOU FAIT LA UNE DE VOICI, VOUS...

- ... avez mieux à faire.
- △ ... y jetez un œil.
- ... vous empressez de l'acheter.
- ◇ ... détournez le regard.

8. UN TYPE EN COMBINAISON À LA PISCINE, C'EST :

- Un hurluberlu.
- △ Un frileux.
- Un timide.
- ◇ Un champion.

9. POUR VOUS, KOSUKE KITAJIMA C'EST :

- Une spécialité culinaire japonaise.
- △ Un nageur, mais lequel déjà ?
- Un beau voyage en perspective.
- ◇ Le plus grand brasseur de tous les temps.

10. L'ÉQUIPE DE FRANCE DE NATATION REMPORTE 10 MÉDAILLES AUX CHAMPIONNATS DU MONDE DE BUDAPEST (23-30 JUILLET 2017), C'EST :

- Un chiffre rond !
- △ De bonnes soirées devant la télévision.
- Une occasion de faire la fête.
- ◇ Tout simplement historique !

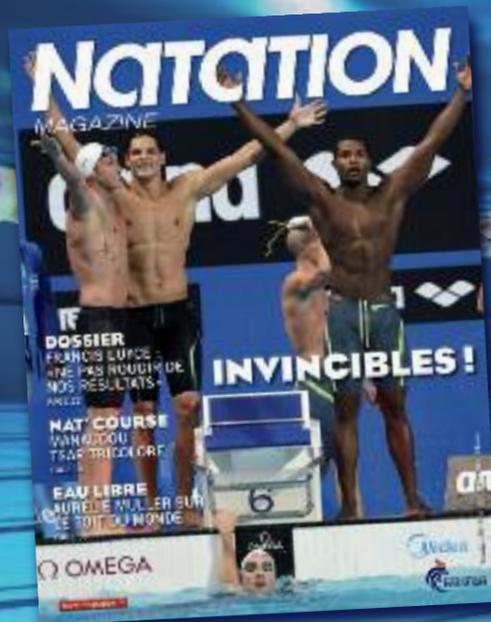
RESULTATS

Vous avez une majorité de carrés : Vous n'êtes pas vraiment branché piscine et longeurs de bassin. Pour vous, la natation se résume à de vagues souvenirs de colonies de vacances et à de longues et interminables séances de sport pendant votre scolarité. Quoi de plus désagréable que de se jeter dans une eau froide dans un minuscule bout de tissu ? Non, définitivement non, la natation n'est pas faite pour vous !

Vous avez une majorité de triangles : Vous avez beaucoup de bonnes soirées devant la télévision. Chaque année, c'est la même chose, vous essayez de vous y remettre, mais à chaque tentative, le verdict est sans appel : votre organisation n'est pas faite pour ça. Au lieu de flotter, vous coulez ! Le mieux, dans votre cas, c'est encore de soutenir les nageurs de l'équipe de France derrière votre poste de télévision.

Vous avez une majorité de ronds : La piscine, pour vous, c'est d'abord l'occasion d'enrichir le répertoire de votre Smartphone. Vous connaissez toutes les coulisses de la natation... tout ce qui est publié dans les magazines people ! Les histoires d'amour de Laure et Florent Manaudou, les projets de Camille Lacourt et Alain Bernard, les champions tricolores n'ont plus aucun secret pour vous. Pour ce qui est de leurs palmiers, c'est une autre histoire !

Vous avez une majorité de losanges : Vous êtes nageur et vous le revendiquez. Vos séances quotidiennes rythment vos semaines, votre vie tourne autour de vos exploits aquatiques. Rien ne vous enthousiasme davantage qu'une longue bouffée d'air chargée de chlore ! Rien n'est plus exaltant qu'un 1.500 mètres nage libre ! À votre grand regret, vous n'avez pas d'occasions de vous rattraper !



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

LUNETTES DE NATATION SPIRIT

Des lunettes à large champ de vision (135° - 150°) et très confortables grâce à leurs jupes souples qui s'adaptent parfaitement au visage, en garantissant une excellente étanchéité. Elles sont parfaites pour les nageurs réguliers comme les pratiquants de longues distances (eau libre, swim & run, ...). Traitement anti-buée. Version miroir pour nager en extérieur.

Lunettes de natations SPIRIT NABAIJI, disponibles en 2 tailles, **14,99 € (16,99 € en version miroir)**. Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



ELASTIQUE DE NAGE

Pour nager ou s'entraîner chez vous, dans votre piscine aussi bien qu'en club ! Cette solution vous permettra de nager les 4 nages dans une piscine de petite taille (Papillon, Dos, Brasse et Crawl). Élastique doté d'une accroche pouvant par exemple s'accrocher sur une échelle de piscine. Réglage en longueur selon la taille de la piscine. Vendu avec son sac de rangement.

Elastique de nage NABAIJI, taille unique (du 37 au 46) : **24,99 €**. Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr

MAILLOT DE NATATION 1 PIÈCE RIANA

Un maillot de bain de natation alliant confort et maintien. Les pads amovibles apportent le petit plus féminin ! Dos en X avec des bretelles croisées pour dégager les omoplates. Composé de 20% élasthanne, il apporte élasticité et douceur pour un confort maximal. Résistance garantie jusqu'à 100H d'utilisation en eau chlorée.

Maillot de natation 1 pièce RIANA NABAIJI, du 36 au 48 : **24,99 €**. Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



SANDALES METASLAPS

Souvent oubliés dans la panoplie du nageur, les sandales de piscine sont indispensables pour l'hygiène et la sécurité aux bords de bassin. Les METASLAPS ont une semelle équipée d'inserts en caoutchouc pour assurer une bonne adhérence au sol, et afin d'évacuer l'eau sous les pieds cette dernière est perforée. Utilisant un matériau SEBS, elles sont aussi légères et confortables !

Sandales METASLAP Junior (du 29/30 au 35/36), Femme (du 35/36 au 41/42), Homme (du 36/37 au 46/47) : **9,99 €**. Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



PLATEFORME D'ÉVEIL TINOA

Nouveauté 2017 de Nabaiji, cette plateforme permet la découverte ludique du milieu aquatique des bébés de 6 à 24 mois, en interaction constante avec l'adulte accompagnant. Avec le TINOA, les parents gèrent comme ils le souhaitent leur séance d'éveil aquatique avec leur enfant ! La surface est suffisante pour que le bébé puisse changer de position en sécurité. Les poignées lui permettent de se tenir s'il le souhaite. Les deux chambres de gonflages permettent une bonne stabilité sur l'eau. Grâce à la partie en mesh le bébé est confortablement installé au contact de l'eau, assis ou sur le dos.

Plateforme d'éveil aquatique TINOA : **12,99 €**. Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



SPRAY 3 EN 1 PROTECTION DU PIED

Seul spray de protection contre les trois infections du pied (verrues, mycoses de l'ongle et pied d'athlète), cette innovation révolutionnaire prévient également les récidives. Facile à utiliser, le spray sèche instantanément pour laisser une fine pellicule incolore sur le pied, efficace pendant huit heures et résistante à l'eau.

Disponible en pharmacie et parapharmacie. **15 €**. www.excilor.com/fr



EXCILOR TRAITEMENT DE LA MYCOSE

Enrichie en biotine, la formule exclusive d'Excilor permet de traiter, protéger et restaurer l'ongle atteint de mycose. Pratique et facile d'utilisation, le produit pénètre immédiatement et en profondeur dans l'ongle, pour des résultats garantis dès la repousse.

Disponible en pharmacie et parapharmacie. **15 €**. www.excilor.com/fr



OENOBIOLE SOLAIRE INTENSIF

A base d'extraits naturels, la formule d'Oenobiol Solaire intensif prépare votre peau à des vacances rayonnantes. Une seule capsule par jour à commencer un mois avant les vacances pour aider la peau à mieux lutter contre le vieillissement prématuré lié à l'exposition aux UV ; à continuer pendant l'exposition solaire pour une peau sublimée ; et à continuer un mois après le retour des vacances pour un bronzage prolongé.

Disponible en pharmacie et parapharmacie. **19 €**. www.oenobiol.com

THOMAS COVILLE : « J'AI RÉALISÉ MON RÊVE »



APRÈS QUATRE TENTATIVES INFRUCTUEUSES, THOMAS COVILLE A BATTU LE RECORD DU TOUR DU MONDE EN SOLITAIRE EN 49 JOURS ET 3 HEURES. LANCÉ À 45 KM/H DE MOYENNE SUR UN TRIMARAN DE 31 MÈTRES, LE FRANÇAIS DE 49 ANS EST ENTRÉ DANS L'HISTOIRE DE LA VOILE.

IL PARAÎT QUE VOUS AVEZ PEUR DE L'EAU ? POURQUOI ALORS TENTER DE RELEVER PAREIL DÉFI ?

C'est une excellente question, mon capitaine (*éclat de rire*)... A la moindre occasion, j'essaie de dompter cette peur. Petit à petit, j'y parviens. Et bizarrement, j'y parviens mieux en mer. A travers mes pratiques du surf, de la planche à voile et d'exercices de plongée, équipé ou non, pour simuler des réparations sous la coque de mon trimaran, je progresse sur cette voie.

AIMERIEZ-VOUS APPRENDRE À BIEN NAGER ?

Oui, si j'avais vraiment beaucoup de temps à y consacrer. Malheureusement, mon professeur a disparu.

QUEL PROFESSEUR ?

Camille... Camille Muffat (*il s'interrompt*)... Elle avait une bienveillance et une patience incroyables à mon égard. Elle avait trouvé les mots et l'attitude pour me

mettre en confiance. Quand je l'ai rencontrée, j'ai eu cette envie de m'atteler à vaincre ma peur de l'eau. Quand elle a disparu... mon envie s'en est allée.

EN MER, QUEL ATHLÈTE ÊTES-VOUS ?

Sur ma machine montée sur des foils avec 680 m² de voileure, je remplis le rôle d'un équipage de quatre personnes. Quand je manœuvre sur le pont, je suis un gymnaste. Quand j'attrape une voile, je suis un judoka. Quand je règle mon bateau, je suis metteur au point comme un pilote de F1. Quand je planche sur ma navigation, je suis concentré comme un joueur d'échecs. Quand je winche, je dégaine mes gros bras comme un nageur. Alors, je suis Alain Bernard (*sourire*)...

AU FINAL, VOUS RESSEMBLEZ À QUI ?

A un perchiste, à un Renaud Lavillenie (champion

olympique en 2012, ndr), avec un objectif sur une barre, mais aucune limite dans ma tête.

ÊTES-VOUS DEVENU UN AUTRE HOMME AU FIL DE CE TOUR DU MONDE EN SOLITAIRE ?

A l'aube de mes 50 ans, j'ai réalisé mon rêve... Et j'ai rajeuni de vingt ans ! Aujourd'hui, je n'ai plus peur du regard des autres, celui qui entrave, qui frustre, qui humilie, qui fait entrer dans la norme. Aujourd'hui, je n'ai plus peur de personne. Aujourd'hui, j'ai compris que le seul et unique juge de paix de « MA » vie, c'était moi-même !

ALLEZ-VOUS CONTINUER À

NAVIGUER ?

Je suis impatient de reprendre la mer^(*) pour jouir de cette sérénité trouvée, de naviguer enfin avec légèreté (*sourire*)... •

RECUEILLI PAR SOPHIE GREUIL

(*) Thomas Coville retrouvera la compétition début juillet, à l'occasion de la course *The Bridge* (traversée en équipage entre Saint-Nazaire et New-York) puis, début novembre, pour la *Transat Jacques Vabre* (traversée en double entre Le Havre et Itajaí au Brésil).

« JE N'AI PLUS PEUR DE PERSONNE. »



24,50€

14,00€

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

MOI, MES PARENTS ET L'EAU

Daniel Zylberberg & Jean-Jacques Chorrin
Editions du Cherche Midi
72 pages
boutique@ffnatation.fr

