



Partenaire de l'Équipe de France de Natation.

# Bleus, Blancs, Rouges et brillants.



Bravo à tous les Bleus qui ont brillé lors des Championnats du Monde de Natation.

[@sportedf](#) [#éclaironslanatation](#)



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION PRÉSENTE

# Ligne d'eau

## Le GRATUIT DES PISCINES

**INNOVATION**  
BILLES D'EAU  
ÉCOLO POUR  
S'HYDRATER  
SANS POLLUER

**SCIENCES**  
LE SPORT POUR  
FACILITER  
L'ACCOUCHEMENT

**SPORT/RÊVE**  
105 KM DE NAGE  
EN 48 HEURES

# COMMENT REUSSIR VOTRE RENTRÉE AQUATIQUE ?

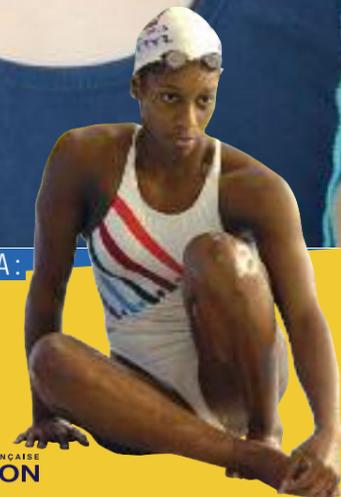
**ENQUÊTE**  
NAGER AIDE-T-IL  
À VAINCRE SES  
COMPLEXES ?



**SANTÉ**  
COMMENT S'ÉPANOUIR  
AVEC BÉBÉ ?



**L'INVITÉ**  
MALIA METELLA :  
« À FOND  
DERRIÈRE  
PARIS 2024 »





# ÉDITO

## LA NATATION CÉLÈBRE L'OLYMPISME

Ligne d'eau

Ligne d'Eau n°19  
(Automne 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  
Raphaël Godet,  
Aline Michelet,  
Laurent Thuilier.

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



Après de convaincants championnats d'Europe à Kiev (Ukraine, 12-18 juin), où ils ont décroché deux titres continentaux et une médaille de bronze, les plongeurs de l'équipe de France ont profité des Journées Olympiques organisées fin juin dans la capitale pour faire étalage de leurs incomparables dons de voltigeurs. Parisiens et touristes de passage ont ainsi pu contempler Matthieu Rosset, Laura Marino (cf. photo), Benjamin Auffret, Loïs Szymczak, Alexis Jandard, Gwendal Bisch, Antoine Cattel, Maïssam Naji et Cyrille Oumedjkane s'élancer depuis les plateformes de 13 et 17 mètres érigées, pour l'occasion, sur le pont Alexandre III.

Le temps d'un week-end, la Ville-Lumière a associé avec brio olympisme, panache et originalité afin de promouvoir sa candidature à l'organisation des Jeux de 2024. Outre le plongeur, l'athlétisme a également été célébré avec l'installation d'une piste temporaire sur la Seine ainsi que le tennis et de nombreuses autres disciplines auxquelles les Parisiens sont venus s'essayer seuls, entre amis ou

en famille. Qu'on se le dise, l'esprit olympique est en marche. Le pays tout entier rêve désormais d'accueillir les Jeux en 2024. Nous y sommes presque. Un dernier effort et nous toucherons au but.

Fort de son statut de locomotive du sport olympique tricolore et plus que jamais déterminée à soutenir l'ambitieux et enthousiasmant projet parisien, la Fédération Française de Natation n'a pas manqué de prendre part aux Journées Olympiques en organisant, notamment, les 24 heures de water-polo à Saint-Denis, où le grand équipement aquatique pourrait voir le jour en face du Stade de France. Plus que quelques jours à attendre. Le 13 septembre prochain, nous saurons enfin qui de Paris ou Los Angeles organisera le plus grand et prestigieux événement sportif de la planète en 2024. Quelques jours avant que notre rêve devienne réalité. Quelques jours qui pourraient s'inscrire dans l'éternité.

Bonne lecture !

Gilles Sezionale  
www.ffnatation.fr



LA PLONGEUSE LAURA MARINO SUR LA PLATEFORME DE 17 MÈTRES INSTALLÉE SUR LE PONT ALEXANDRE III LES 23 ET 24 JUIN À L'OCCASION DES JOURNÉES OLYMPIQUES.

(KMSP Stéphane Kempinaire)

### 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 déodorant excILOR est un produit de cosmétique qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE DSE. Consultez les notices pour plus d'informations. Consultez aussi votre pharmacien.



Résiste à l'eau



excilor.com

# « À FOND DERRIÈRE PARIS 2024 »

À 35 ANS, MALIA METELLA, VICE-CHAMPIONNE OLYMPIQUE DU 50 M NAGE LIBRE À ATHÈNES EN 2004, SUIT ENCORE AVEC ATTENTION LES PERFORMANCES DES NAGEURS TRICOLORES. L'ANCIENNE SPRINTEUSE EST CONVAINCUE QUE LA NOUVELLE GÉNÉRATION SERA CAPABLE DE PORTER HAUT LES COULEURS DE LA FRANCE À TOKYO EN 2020 ET PEUT-ÊTRE À PARIS EN 2024.

## QUEL REGARD PORTES-TU SUR LA NOUVELLE ÉQUIPE DE FRANCE ?

Il y a une belle génération qui est en train d'éclorre. Toutes les étapes qu'ils sont en train de vivre devraient leur permettre d'aborder avec confiance les grandes échéances internationales. Nous avons également connu cette période de transition après les Jeux de Sydney en 2000. Je suis certaine qu'ils arriveront bien armés à Tokyo en 2020.

## ET À PARIS EN 2024 ?

J'espère de tout cœur que Paris sera désigné pour accueillir les JO en 2024. Nous avons déjà échoué trois fois. Il est désormais temps de remporter les Jeux. Cette année, il y a eu un engouement très fort des Français. Les politiques, les syndicats, les sportifs, les supporters ont soutenu la candidature de Paris. Tout le monde a envie de vivre les Jeux en France. Les événements organisés pour promouvoir la candidature ont toujours rencontré un franc succès, comme en juin dernier lors des Journées Olympiques à Paris (23-24 juin 2017, ndlr). Je suis à fond derrière ce projet et je n'hésite jamais à donner de mon temps pour le soutenir.

## AS-TU LE SENTIMENT QUE PARIS A RETENU LES ERREURS DES CANDIDATURES PRÉCÉDENTES EN IMPLIQUANT D'AVANTAGE SES SPORTIFS ?

Cela ne concernait pas que les athlètes. Pour qu'une candidature soit réussie, il convient de mobiliser toute la nation. Sans toutes les composantes du pays, il est

très difficile d'organiser un tel événement. Après l'échec de la candidature de 2012, il y a certainement eu une prise de conscience et désormais tous les Français ont envie de partager ce rêve olympique.

## ET PEUT-ÊTRE ENCORE PLUS CEUX QUI N'ONT JAMAIS EU LA CHANCE D'ASSISTER À DES JEUX.

Beaucoup de Français n'ont effectivement jamais connu cela. L'atmosphère d'une ville pendant les JO, l'ambiance du parc olympique, la tension dans les tribunes avant une finale. Ce sont des moments magiques que nous avons eu la chance de connaître en tant que sportif et que nous avons envie de faire vivre au plus grand nombre.

« IL EST TEMPS DE REMPORTE LES JEUX. »

## QU'EST-CE QUE CELA PEUT CHANGER POUR LA NATATION EN PARTICULIER ?

La natation est un des sports phares des Jeux Olympiques. J'ai récemment visité le futur site aquatique, situé en face du Stade de France et cela promet d'être grandiose. Il devrait y avoir deux bassins de 50 mètres, un bassin pour le plongeur, des tribunes pouvant accueillir 17 500 personnes pendant les JO, puis 2 500 après la compétition. Disposer d'un tel équipement en France et en Seine-Saint-Denis, c'est une chance incroyable. Tout le monde pourra en profiter, et quand on sait que près d'un enfant sur deux ne sait pas nager en arrivant au collège, je me dis que c'est important que le pays se dote de bassins de cette qualité pour tenter d'enrayer également cette problématique des noyades. •

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN



MALIA METELLA (ICI EN COMPAGNIE D'HANNA SHCHERBA ET SOPHIE DE RONCHI) LORS DE LA SOIRÉE OLYMPIQUE ORGANISÉE À PARIS PAR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION POUR CÉLÉBRER LES PERFORMANCES DE L'ÉQUIPE DE FRANCE AUX JEUX DE PÉKIN (2008).

DPPI/Vincent Caroufret

# LE GOÛT DES AUTRES

QUATRE ANS APRÈS AVOIR TIRÉ SA RÉVÉRENCE, SÉBASTIEN ROUAULT, 31 ANS, CONTINUE DE GARDER UN REGARD AIGUISÉ SUR LA NATATION, SA DISCIPLINE DE CŒUR. NOUS L'AVONS RENCONTRÉ.

La démarche est assurée, les épaules larges et le torse développé. Finalement, le double champion d'Europe 2010 (800 et 1 500 m nage libre) n'a pas tellement changé. A un détail près : il n'a plus beaucoup le temps de nager. « J'habite dans le 14<sup>e</sup> arrondissement de Paris et ce n'est pas toujours simple de trouver un créneau pour me mettre à l'eau », abonde Sébastien Rouault. « Sans compter que les équipements aquatiques sont souvent saturés en région parisienne. Malgré tout, je reste un passionné de natation. » Un cri du cœur pour celui qui a embrassé depuis sa retraite une carrière de consultant en stratégie. « Ce n'est pas la vie professionnelle à laquelle je me destinais », confie l'ancien spécialiste des épreuves de demi-fond, « mais je me suis rendu compte que le diplôme que j'avais décroché aux Etats-Unis (il a bénéficié d'une bourse à l'Université de Géorgie de 2005 à 2008) ne m'offrait pas vraiment d'équivalences en France. J'ai donc intégré l'EM Lyon Business School avant d'enchaîner avec un stage chez Canal + (en 2011). Après réflexion, j'ai préféré m'orienter vers le conseil en sachant, toutefois, qu'il ne s'agirait que d'une étape. » Et dans le détail, de quoi sont faites ses journées ? « Je vais d'une entreprise à une autre pour les accompagner



dans leur développement », explicite Sébastien Rouault. « C'est un poste qui me permet d'enchaîner les missions dans de grands groupes. C'est quelque chose de gratifiant et d'enrichissant car rien n'est figé. » Contrairement à ses années aquatiques ? « C'est sûr que lorsque je nageais en équipe de France, mes années étaient nettement plus balisées », s'amuse-t-il. Une équipe de France à laquelle il demeure très attaché. Au point d'avoir proposé ses services à Alain Bernard, aujourd'hui membre du comité directeur de la Fédération Française de Natation. « Les nageurs de ma génération disposent de compétences qui demeurent inexploitées. Pourquoi ne pas

créer un réseau qui permettrait aux jeunes nageurs de solliciter des « anciens » en cas de besoin ? Si un junior est tenté par une aventure américaine, pourquoi ne pourrait-il pas m'appeler pour en parler ? », s'interroge le Francilien, particulièrement sensible à la question de la reconversion des athlètes de haut niveau. « En dépit des entraînements et des compétitions, il me semble important que les nageurs s'octroient deux à trois mois par an pour préparer leur après-carrière. La clé, selon moi, c'est de s'engager sur les deux tableaux afin d'être confronté à la vraie vie et de remplir son Curriculum Vitae. » •

**« JE RESTE UN PASSIONNÉ DE NATATION. »**

ADRIEN CADOT



speedo

MES LUNETTES. QUELLES LUNETTES ?

NOUVELLES LUNETTES SPEEDO

**FUTURA BIOFUSE FLEXISEAL**  
TELLEMENT CONFORTABLES  
QU'ON OUBLIE DE LES ENLEVER.



MODÈLE UNISEXE  
EXISTE EN DEUX COULEURS.



Biofuse

EN VENTE CHEZ

**DECATHLON**

ET SUR DECATHLON.FR



## DESPORTEO : MARKETPLACE SOCIALE ET SOLIDAIRE

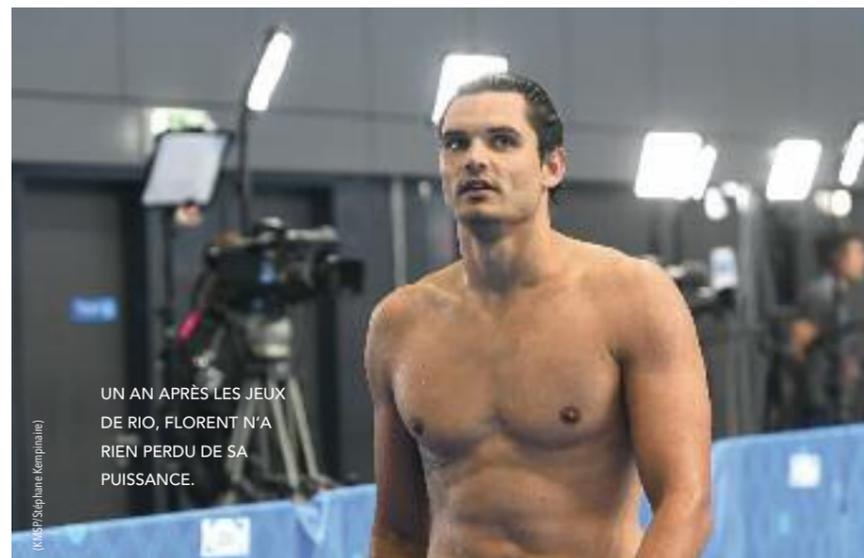
Imaginée par l'ancienne brasseuse de l'équipe de France Anne-Sophie Le Paranthoën et la judoka Pauline Augé, Desporteo, place de marché d'articles de sports neufs et d'occasion, a mis en vente le 17 juillet dernier les équipements de quatre nageurs de l'équipe de France (Florent Manaudou, Camille Lacourt, Fabien Gilot et Frédérick Bousquet) au profit de l'association l'Étoile de Martin, qui soutient la recherche sur les cancers de l'enfant (cf. photo Camille Lacourt en pleine dédicace). « Chaque mois, des athlètes de renom mettront en vente leurs produits dédicacés sur la plateforme en ligne et nous reverserons ensuite l'intégralité du montant de la vente à l'Étoile de Martin », confie Anne-Sophie Le Paranthoën.

## MICHAËL PHELPS DEFIE UN REQUIN

Alors qu'il a tout gagné et que les adversaires qui ont réussi à le battre se comptent sur les doigts d'une main, Michaël Phelps a profité de sa récente retraite des bassins pour relever un nouveau challenge. Pour les besoins de l'émission Shark Week, diffusée en juillet dernier, le recordman de médailles olympiques à affronter un requin. Et visiblement, Phelps a pris du plaisir et même réalisé un rêve, puisqu'il a posté une photo du mammifère sur son compte Instagram avec une légende : « J'ai été autorisé à réaliser ce que j'ai toujours souhaité : être dans une cage et plonger avec un magnifique requin blanc ! »



UN PETIT AIR DE DÉJÀ-VU ?



UN AN APRÈS LES JEUX DE RIO, FLORENT N'A RIEN PERDU DE SA PUISSANCE.



FLORENT AU MICRO DU JOURNALISTE DE FRANCE TÉLÉVISIONS RICHARD COFFIN PENDANT LES CHAMPIONNATS DU MONDE DE BUDAPEST.

## FLORENT MANAUDOU « SUR LES PLANCHES »...

Si l'on avait l'habitude de le voir dans les bassins, c'est désormais « sur les planches » que Florent Manaudou s'exerce. L'ancien nageur de 26 ans s'est lancé dans la comédie en intégrant le casting de la série Vestiaires. Ce mini-feuilleton quotidien diffusé sur France 2 depuis 2011 s'est fait remarquer grâce à son ton décalé et piquant qui décomplexe le monde des handicapés. Forte de son succès, une nouvelle saison a été tournée au début de l'été dans un centre aquatique de la Nouvelle-Aquitaine, près de Périgueux. L'occasion rêvée pour Florent Manaudou de faire ses premiers pas de comédien, au côté de la célèbre Clémentine Célerié. « Ce n'est pas le même stress, on a peur d'oublier des petits mots, des petites phrases. Ça arrive pendant tout le tournage, mais la différence avec le sport, c'est qu'on a plusieurs chances pour que ce soit bon », a confié le champion olympique.

## ... AVANT DE RETROUVER LES BASSINS ?

C'est à l'occasion de la traditionnelle course des journalistes organisées le jeudi 27 juillet dans l'enceinte des championnats du monde de Budapest (Hongrie) que l'on a eu la bonne surprise de voir le champion olympique du 50 m nage libre, désormais concentré sur les terrain de handball, repiquer une tête le temps d'une longueur (50 mètres). De là à imaginer un retour au plus haut niveau ? « Il faudra voir où j'en suis dans sept ans », a livré le cadet de la fratrie Manaudou à nos confrères du journal L'Equipe. « L'année dernière, je me suis fait battre par un mec qui avait 35 ans (l'Américain Anthony Ervin, ndr). Il ne sera plus là, mais il y a des mecs qui nageront beaucoup plus vite. Je sais que c'est possible, je sais que si je reviens un jour, je nagerai sans doute plus vite que ce que j'ai déjà fait. La plupart de ceux qui ont arrêté et repris ont nagé plus vite après. Ça ne me fait pas peur, pour l'instant je ne me pose pas la question, je prends du plaisir ailleurs et je profite de la vie. Je nage une fois toutes les deux semaines, sans me prendre la tête. »

## NOUVEAU RECORD DE L'HEURE

Atteint de la mucoviscidose et transplanté des deux poumons en 2011, Pierre Viers est quadruple champion du monde de natation des transplantés, quadruple champion d'Europe et vingt-neuf fois champion de France... En dépit d'un palmarès déjà richement garni, le Cantalien continue de faire parler de

lui. Le 11 juillet dernier, à l'occasion de la première journée du Cantal Tour Sport, il a ainsi établi un record du monde de distance à l'heure en natation en eau libre. Un record encore jamais réalisé par une personne transplantée. Le jeune homme de 30 ans a ainsi parcouru 2 531 mètres en une heure dans les eaux du lac des Graves.

## A BORDEAUX, ILS « NAGENT » SUR LE MIROIR D'EAU

Le 17 juin dernier, les Bordelais ont profité des températures caniculaires pour « nager » ou plutôt ramper en slip de bain et bonnet sur le miroir d'eau, une vaste place du centre-ville. Une manière pour le moins insolite de dénoncer le manque de piscines ouvertes dans la métropole en raison de travaux ou de réaménagements, mais aussi l'absence de mise en place de bassins provisoires.

## LAURA ET CHARLOTTE : DES JUMELLES AUX MONDIAUX

Outre le fait qu'elles partagent la même passion pour la natation synchronisée et qu'elles ont disputé leur premier championnat du monde, cet été, à Budapest, Laura et Charlotte présentent la singularité d'être jumelles et d'avoir représenté la France dans l'épreuve du duo technique. Finalistes, les « frangines » ont profité de la « similitude de leurs mouvements et de leurs lignes » pour emmagasiner de l'expérience et signer une entrée remarquable dans le gotha mondial. « On a toujours nagé ensemble », témoigne Laura Tremble, « mais disputer des Mondiaux ensemble, c'est magique ! »



LA PHOTO



UNE VILLA ISOLÉE, UN CIEL IMMACULÉ, LE BLEU DE LA MER EGÉE À PERTE DE VUE ET UNE PISCINE... VOILÀ, POUR RÉSUMER, QUELQUES-UNS DES NOMBREUX PLAISIRS QU'OFFRE CETTE LUXUEUSE DEMEURE SITUÉE SUR L'ÎLE DE SANTORIN (GRÈCE). BON, CE N'EST PAS DANS UN BASSIN DE CETTE DIMENSION QUE LES NAGEURS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE PRÉPARERONT LES JEUX OLYMPIQUES, MAIS TOUT LE MONDE N'A PAS À CŒUR DE DÉFIER LES PLUS GRANDS NAGEURS DE LA PLANÈTE !

L'HOROSCOPE AQUATIQUE

♏ SCORPION

**Du 23 octobre au 22 novembre**  
**Amour :** Pourquoi tant de haine et de rancœur ? Vous êtes d'une humeur détestable et le montrez très clairement. Votre conjoint(e) ne va pas le supporter très longtemps !  
**Carrière :** Vous avez l'âme d'un chef ! Vous prenez vos responsabilités et tout le monde vous suit ! Profitez-en !  
**Natation :** Ce n'est pas en allant à la piscine une fois par mois que vous allez progresser ! Où sont passées vos bonnes résolutions ?

♐ SAGITTAIRE

**Du 23 novembre au 21 décembre**  
**Amour :** Dans un couple, il n'y a rien de mieux que les premiers mois ! Une seule devise s'impose : profitez-en !  
**Carrière :** Vos collègues ont de plus en plus de mal à vous supporter ! Ce n'est pas parce que vous êtes brillant que vous devez avoir la grosse tête !  
**Natation :** A chacune de vos apparitions, la foule est en délire ! Tout le monde veut être aux premières loges pour vous voir à l'œuvre. Savourez !

♑ CAPRICORNE

**Amour :** En quoi ? En couple ? Non, très peu pour vous ! Vous tenez à votre liberté et vous profitez des beaux jours pour roucouler.  
**Carrière :** Une machine de guerre ! Vous semblez plus motivé que jamais et toutes vos initiatives sont récompensées ! Prenez garde, tout de même, à ne pas trop faire d'ombre à vos collègues.  
**Natation :** Franchement ? Vous étiez bien meilleur cet été au beach-volley !

♊ VERSEAU

**Du 21 janvier au 18 février**  
**Amour :** La routine est votre pire ennemi et vous la com-

battez en concoctant de nombreuses surprises à votre amoureux(se) ! Un nouveau départ pour votre couple.  
**Carrière :** Vous ne voulez pas plutôt repartir en vacances ? Vous y serez bien plus efficace !  
**Natation :** A votre arrivée au bord du bassin, les gens se poussent pour vous laisser la place et admirer votre technique impeccable.

♋ POISSONS

**Du 19 février au 20 mars**  
**Amour :** Platonique, monotone, routinier. Voici les adjectifs qui décrivent sans doute le mieux votre relation actuellement ! Qu'attendez-vous pour rallumer la flamme ?  
**Carrière :** Si vous n'avez vraiment plus envie de travailler, démissionnez ou retournez en vacances ! Vous êtes un véritable poids pour vos collègues.  
**Natation :** Vous êtes certainement né dans l'eau ! C'est votre deuxième peau, votre élément de prédilection ! Vous vous régalez et les autres profitent de ce spectacle.

♌ BÉLIER

**Du 21 mars au 20 avril**  
**Amour :** Si les vacances permettent parfois de renforcer son couple, chez vous elles ont instillé des doutes quant à vos réels sentiments. Prenez le temps de bien y réfléchir.  
**Carrière :** Aller au combat avec votre direction ne vous fait pas peur ! Vous êtes prêt à tout pour vous faire entendre.  
**Natation :** Un mental de guerrier, une technique parfaite et l'endurance d'un marathonien, vous avez tous les ingrédients pour briller à chacune de vos longueurs.

♍ TAUREAU

**Du 21 avril au 21 mai**  
**Amour :** L'amour vous rend heureux et vous souhaitez profiter de chaque instant au côté de votre âme sœur. Mais attention à ne pas en oublier vos amis et votre famille.

**Carrière :** Des dossiers gérés d'une main de maître, aucun combat à mener. Cela devient presque trop facile pour vous.  
**Natation :** Où est passé votre forme du printemps ? Vous ne mettez plus un bras devant l'autre et vous perturbez la progression de vos collègues !

♊ GÉMEAUX

**Du 22 mai au 21 juin**  
**Amour :** Vous êtes célibataire et vous n'avez pas profité de l'été pour rencontrer l'amour de votre vie ? Aucune inquiétude, c'est pour bientôt !  
**Carrière :** Vous ne savez pas par où commencer ! Les dossiers se sont empilés durant l'été et vous êtes submergé. Un conseil, soyez méthodique et organisé !  
**Natation :** Vous n'auriez pas passé votre été avec Florent Manaudou par hasard ? Non, parce que vos prouesses aquatiques sont remarquées de tous !

♋ CANCER

**Du 22 juin au 22 juillet**  
**Amour :** Côté cœur, c'est encore l'été ! Vous rayonnez et personne ne vous résiste. Avec votre moitié, la relation prend une nouvelle dimension.  
**Carrière :** Profitez de cette rentrée pour demander une promotion. Avec tout votre investissement récent, vos patrons ne pourront rien vous refuser.  
**Natation :** La rentrée, ça n'a jamais été votre truc. Vos bonnes sensations sont restées en vacances et vos séances ressemblent à un parcours du combattant. Patience, ça va revenir.

♌ LION

**Du 23 juillet au 23 août**  
**Amour :** Les vacances n'auront été qu'une courte trêve dans vos soucis conjugaux. Avec votre moitié, rien ne va

plus et chacune de ses attitudes vous agace. Une prise de décision s'impose.  
**Carrière :** Vous vous réfugiez dans le travail et ne comptez pas vos heures. Vos supérieurs l'apprécient et pourraient bien vous récompenser.  
**Natation :** Nager pour oublier. Tel est votre moteur. Mais n'oubliez pas que la piscine ferme le soir ! N'obligez pas le maître-nageur à vous sortir de force !

♍ VIERGE

**Du 24 août au 22 septembre**  
**Amour :** Les vacances ont consolidé votre couple. Vous êtes plus amoureux que jamais ! Et si vous passiez à l'étape supérieure ?  
**Carrière :** Stress et fatigue ont rarement fait bon ménage. Si vous n'arrivez pas à gérer vos angoisses, essayez au moins de faire de bonnes nuits !  
**Natation :** N'étiez-vous pas au Japon cet été par hasard ? Parce que visiblement vous avez très envie de retourner à Tokyo en 2020 pour les Jeux Olympiques ! Vous mettez du cœur à l'ouvrage et les secondes fondent comme neige au soleil !

♎ BALANCE

**Du 23 septembre au 22 octobre**  
**Amour :** Le teint halé et l'esprit reposé, vous faites fureur. Vous profitez de cette rentrée pour rencontrer de nouvelles personnes et vous avez bien raison !  
**Carrière :** Votre degré de motivation est proche de zéro. Votre transit vous manque et cela se voit. Attention, cela pourrait vous jouer des tours !  
**Natation :** Avouez-le : vous avez passé votre été à vous entraîner ? Vos collègues de ligne d'eau ne vous reconnaissent plus ! Vous volez littéralement sur l'eau !

NAGER AIDE-T-IL À VAINCRE SES COMPLEXES ?



OUI

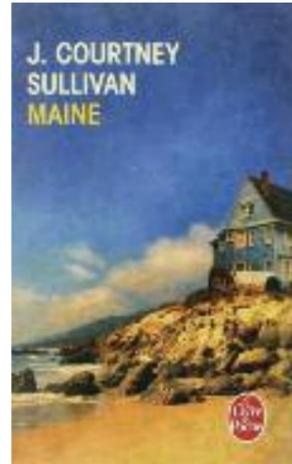
Qu'on le veuille ou non, la natation reste et restera toujours une discipline qui nécessite un « lâcher prise ». En effet, que l'on soit une femme ou un homme, même décomplexé et bien dans son corps, capable d'affronter ses particularités et ses différences physiques, il n'est aisé pour personne de déambuler en maillot de bain. Le regard des autres est perçant, parfois déstabilisant. Difficile de l'affronter sans sourciller. Face à pareille exposition, plusieurs comportements sont à l'œuvre : il y a ceux qui décident de l'ignorer, ceux qui préfèrent dissimuler leurs rondeurs ou leurs « blessures » derrière une serviette et ceux, plus nombreux encore, qui s'abstiennent purement et simplement. Reste que dans tous les cas, se dénuder et s'exposer aux regards permet bien souvent de se libérer d'un poids, d'une contrainte et de bien des complexes... Il n'y a ensuite plus qu'à se « dépatouiller » avec l'exercice aquatique, plus complexe qu'on l'imagine. Mais c'est un autre problème. Chaque chose en son temps

J. C.

NON

Quoi de plus difficile, lorsqu'on nourrit quelques complexes, que d'apparaître en maillot de bain, un bonnet sur la tête et, parfois, aux côtés d'athlètes aux muscles parfaitement dessinés ? Rien ou presque. La piscine fait sans nul doute partie des exercices ultimes qu'un coach de développement personnel peut confier à un élève manquant cruellement de confiance en lui. Car pour se présenter au bord d'un bassin, il convient de s'accepter ou tout au moins de ne pas porter attention au regard des autres. Et c'est bien la tâche la plus ardue quand on n'aime pas ses cuisses, ses formes - avantageuses ou désavantageuses, c'est selon - ou même ses fesses. Pour certains, leurs petits complexes les empêchent déjà de revêtir des shorts, des jeans slim ou des robes courtes, alors imaginez la difficulté que représente une séance de natation ! Un conseil, enfiler plutôt un jogging ample, des tennis de course et filez à la salle de sport la plus proche de chez vous ou élanchez-vous en pleine nature, loin des regards.

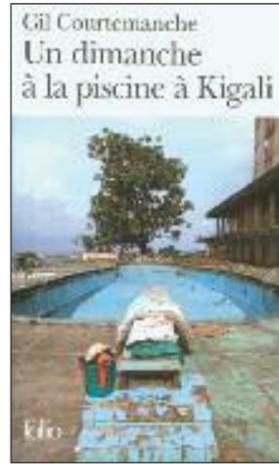
A. C.



**MAINE**

J. Courtney Sullivan  
Editions Le Livre de Poche  
600 pages, 8,30 €

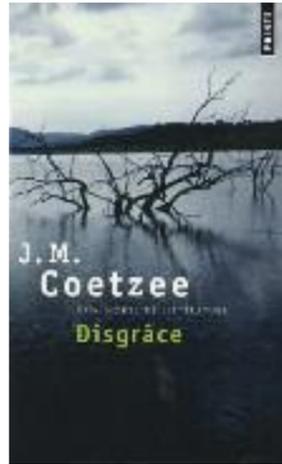
« Fais exactement le contraire de ce que nous avons fait, et tout ira bien » : placée en exergue du roman de J. Courtney Sullivan, cette phrase de Francis Scott Fitzgerald, extraite d'une lettre à sa fille Scottie, le résume subtilement. Quatre femmes, trois générations, une famille, se réunissent dans la maison de vacances du Maine. Unité de lieu mais voix discordantes, pour un été oppressant.



**UN DIMANCHE À LA PISCINE À KIGALI**

Gil Courtemanche  
Editions Gallimard  
336 pages, 8,20 €

Bernard Valcourt, journaliste revenu de tout, se rend au Rwanda pour accomplir une mission utopique : mettre sur pied un service de télévision libre. Il y découvre un pays ravagé par la misère, la corruption, le sida, et l'amour au travers de Gentille, une Hutue aux traits fins de Tutsie. Et, tandis que la petite colonie occidentale se détend au bord de la piscine à Kigali, un peuple sombre dans la folie exterminatrice.



**DISGRÂCE**

John Maxwell Coetzee  
Editions Seuil  
256 pages, 19,30 €

Publié en 1999, huit ans après la chute de l'apartheid, Disgrâce a fait polémique en Afrique du Sud. Son auteur, John Maxwell Coetzee, y décrit un pays aux prises avec ses démons, bien loin du désir de reconstruire une nation « arc-en-ciel ». Une lucidité aussi cruelle lui a valu, finalement, l'exil en Australie... Abhorrant la ségrégation raciale, il aura payé cher sa liberté de ton.

À ÉCOUTER



**TEXAS  
JUMP ON BOARD**

À l'occasion du vingt-cinquième anniversaire de la sortie de son premier album *Southside* (1989), Texas s'est penché sur son parcours et son répertoire. Le groupe a alors souhaité revisiter ses propres chansons en y apportant une touche soul et jazzy.



**PHOENIX  
Ti Amo**

C'est le disque de l'été, ce petit truc entêtant qui vous tourne dans la tête et ne vous lâche plus. Pire qu'un coup de soleil, un album captivant, déroutant à certains égards, qui mélange et s'inspire d'un kitch italien qui sonne moderne et actuel !



**BIRKIN & GAINSBORG  
LE SYMPHONIQUE**

Sur cet opus, et pour la première fois, Jane Birkin enregistre des chansons de Serge Gainsbourg en version symphonique. On y trouve 21 titres, dont « La Javanaise », « Requiem pour un con », « La Chanson de Prévert », « Pull marine », « Amours des feintes »...



**IAM  
REVOLUTION**

IAM est de retour avec son nouvel album « Révolution » et le moins que l'on puisse dire, c'est que les « anciens » ne déçoivent pas. Malgré le poids des années, le groupe phocéen n'a pas cédé à la facilité et livre une œuvre forte, ancrée dans le réel.



**RIZ AU LAIT AUX ABRICOTS**

**Quantité :** 4 personnes  
**Difficulté :** un peu difficile  
**Temps de préparation :** 10 minutes  
**Temps de cuisson :** 12 minutes

- Ingrédients**
- 80 g de riz rond
  - 700 ml de lait 1/2 écrémé
  - 12 abricots frais
  - 30 g de sucre en poudre
  - 1/4 de cuillère à café d'extrait de vanille

**RECETTE**

Découper les abricots en petits dés. Mettre le lait à chauffer et y verser le riz en pluie quand il bout. Ajouter les dés d'abricots, la vanille et le sucre. Baisser le feu et cuire à feu doux et à demi-couvert jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le lait. Remuer le moins possible. La préparation reste moelleuse et se sert dans des petits ramequins ou en formant des petits dômes.

**QUELS SONT LES INTÉRÊTS DES PRODUITS SUCRÉS POUR LE SPORT ?**

Consommés modérément juste avant l'effort, les produits sucrés permettent d'assurer une glycémie optimale pour enclencher le travail musculaire. Consommés pendant l'effort, ils évitent de vider trop

rapidement les stocks de glycogène et donc de provoquer un épuisement musculaire. Lorsqu'ils sont ingérés dans une boisson sucrée, ils jouent un rôle essentiel dans le maintien de l'hydratation du tube digestif car ils facilitent l'absorption de l'eau. Consommés juste après l'effort, ils participent directement à la recharge glycogénique. Une des adaptations à l'effort musculaire est la sécrétion de catécholamine. Ces hormones ont l'énorme avantage d'empêcher la fabrication de molécules de graisses à partir du « sucre » circulant. Ainsi, en consommant des produits sucrés de manière raisonnable durant cette fenêtre métabolique particulière pas de risque de prise de masse grasse. Mais au contraire, le muscle qui s'est vidé de son énergie fondamentale, va agir comme s'il aspirait le glucose du sang pour le transformer en glycogène et préparer, de ce fait, un travail futur.

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

# BILLES D'EAU ÉCOLO POUR S'HYDRATER SANS POLLUER

EN NATATION, COMME DANS TOUS LES SPORTS, L'HYDRATATION EST CAPITALE. POUR RESTER PERFORMANT ET NE PAS ENCOMBRER VOTRE SAC AVEC UNE BOUTEILLE D'EAU OU UNE GOURDE, LA SOCIÉTÉ SWALA A DÉVELOPPÉ DES BILLES D'EAU COMESTIBLES. UNE MANIÈRE DE JOINDRE L'UTILE À L'AGRÉABLE ET DE S'HYDRATER SANS POLLUER.

**S'**arrêter au mur, sortir le torse de l'eau, ouvrir sa bouteille d'eau, garder le capuchon en main, boire quelques gorgées, refermer sa bouteille, puis enchaîner de nouvelles longueurs... Pour résumer, c'est le rituel que suivent tous les nageurs pendant leurs entraînements quotidiens ou leurs séances hebdomadaires. Si vous êtes nageur d'eau

libre, vous devez même vous approcher du ponton de ravitaillement, prendre la bouteille que votre coach vous tend à l'aide d'une perche, vous mettre sur le dos, boire quelques gorgées puis jeter la bouteille avant que votre entraîneur ne s'échine à la récupérer en déployant des trésors d'habileté et de patience. Une étape nécessaire et incontournable, mais pour le

moins fastidieuse et pas très écologique. C'est en tout cas le constat qu'ont dressé deux marathoniens. Marc Joussé et Romain Lefeuve, anciens étudiants à l'école des Arts et Métiers, ont ainsi inventé et développé une bille d'eau comestible, constituée d'une membrane en alginate (famille d'algue brune, ndlr) et contenant de l'eau aromatisée. Ainsi est née la société Swala, marque dédiée à la nutrition sportive. Le premier test a été réalisé à l'occasion de la course du Grand Paris qui s'est tenue fin mai 2017 dans la capitale. Près de 30 000 billes attendaient les coureurs du 10 kilomètres à mi-chemin. Un succès et une curiosité appréciée par les participants. « Il faudrait que ce soit un peu plus grand, parce qu'une bulle représente une seule gorgée

d'eau, mais je pense que ce produit a un avenir » s'est enthousiasmé un coureur. Et si, pour le moment, la marque ne propose que de l'eau aromatisée, l'objectif, à terme, sera de « devenir le Nespresso de la nutrition sportive », livre Marc Joussé. « Chaque sportif pourra choisir ce qu'il voudra mettre dans sa bille, sans être dépendant de ce qui est disponible sur le marché. » Ainsi, les adeptes des boissons énergétiques n'auront plus besoin de préparer leur bouteille avant chaque entraînement, mais simplement de se munir de la bille de leur choix. Imaginez le gain de temps à la maison, à la piscine ou même sur un 10 kilomètres

en eau libre ! Plus besoin de se mettre sur le dos et de jeter la bouteille le plus près possible de son coach, ni de s'arrêter deux minutes au mur pour trouver la bonne bouteille et avaler quelques gorgées. On récupère la bille, on l'ingère et c'est reparti ! Outre la dimension pratique, il faut également noter que le produit est 100% biodégradable. En clair, il n'engendre aucun déchet. « Nous souhaitons proposer une alternative à tout ce qui est bouteilles en plastique et gobelets, notamment sur les événements sportifs », confirme Romain Lefeuve. Pour poursuivre son développement, imaginer de nouveaux concepts et

proposer des solutions innovantes aux sportifs, la startup cherche, à présent, à lever des fonds pour se donner les moyens de ses ambitions. Car désormais, un concurrent direct tente de s'implanter face à l'entreprise française. La marque anglo-saxonne Ooho, qui se développe outre-Manche a déjà réussi une levée de fonds participative pour développer sa bille d'eau et la tester à l'occasion d'événements sportifs. Reste désormais à savoir à quel moment ce produit sera commercialisé au grand public, à quel prix et s'il fera disparaître les bouteilles en plastique ou autres gourdes des bords de bassin et des pontons de ravitaillement d'eau libre •

JONATHAN COHEN





# LE SPORT POUR FACILITER L'ACCOUCHEMENT

SI L'ACCOUCHEMENT PEUT S'AVÉRER LONG ET ÉPROUVANT, DE NOMBREUSES MÉTHODES SONT AUJOURD'HUI UTILISÉES POUR RENDRE CE MOMENT MOINS DOULOUREUX. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE DURANT LA GROSSESSE EN EST UNE. NOUS AVONS MENÉ L'ENQUÊTE.

**P**our Thérèse Alshammar, nageuse suédoise de 39 ans, vice-championne olympique du 50 et 100 m nage libre en 2000 à Sydney, ça ne fait pas l'ombre d'un doute : « Pratiquer une activité physique enceinte m'a aidé à supporter la douleur de l'accouchement. Malgré mes cinq heures de sport par jour, mon premier accouchement a été très long, mais l'activité physique m'a aidé à rester positive et à ne pas

me laisser aller dans les moments les plus difficiles. » Un mental d'acier donc, mais aussi une endurance à toute épreuve ! Si faire du sport est vivement recommandé par les médecins pendant la grossesse, c'est donc pour toutes ces raisons... Selon l'American College of Obstetricians and Gynecologists, « la grossesse est reconnue comme une période unique pour modifier son comportement et n'est plus considérée comme une occasion de rester cloîtrée. Il est actuellement reconnu que les habitudes prises pendant la grossesse peuvent affecter la santé d'une femme pour le reste de sa vie. » Mieux vaut donc pratiquer une activité sportive pour conserver un bon état psychologique, limiter le stress lié à la grossesse, tout en contrôlant son poids. Et la natation, à l'instar de la marche active, est l'un des meilleurs

sports pour les femmes enceintes. « Dans l'eau, on travaille tout le corps et même si l'on n'est pas très à l'aise avec la technique, on peut travailler les jambes en faisant des battements à l'aide d'une planche », confirme Thérèse Alshammar.

Nager vous aidera donc à ne pas souffrir du dos et à ne pas avoir à supporter le poids de votre progéniture. Et si le sport vous permettra d'être plus endurante au moment de mettre votre enfant au monde, cela est également bénéfique pour la santé du bébé. Ainsi, vous préviendrez de la meilleure des manières

l'apparition de maladies fœto-maternelles telles que le diabète gestationnel ou la pré-éclampsie, une hypertension artérielle qui peut survenir à partir du second mois de grossesse •

**« UNE PÉRIODE UNIQUE POUR MODIFIER SON COMPORTEMENT. »**

JONATHAN COHEN



# NATATION

MAGAZINE

**POUR TOUT SAVOIR SUR LA NATATION**

**ABONNEZ-VOUS!**

## NATATION

MAGAZINE

C'EST :

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

Abonnement,  
CLÉMENCE BÈGUE : 01 41 83 87 70

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

## NATATION

MAGAZINE

## BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

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

Nom

Prénom  Age

Adresse

Ville

CP  Email

Date

Signature



(FFN/Famvelman)

## COMMENT S'ÉPANOUIR AVEC BÉBÉ ?

LES BÉBÉS NAGEURS, C'EST L'ACTIVITÉ QUI BUZZE, LA SORTIE TENDANCE POUR LES PAPAS STRESSÉS ET LES MAMANS POULES (ET INVERSEMENT) EN QUÊTE D'INTIMITÉ ET DE DÉTENTE PARTAGÉES. MODE D'EMPLOI D'UNE SÉANCE PAS COMME LES AUTRES.

### ✓ 1 A QUEL ÂGE ?

On peut emmener son bébé à la piscine dès 4 mois, à condition qu'il ait eu sa deuxième vaccination équivalente au Pentacoq et qu'un examen préalable ait été effectué par un médecin. Dans ce cas-là, pas de soucis, les plaisirs aquatiques n'attendent plus que vous.

### ✓ 2 EQUIPEZ-LE !

Le port du maillot de bain ou de couches spécialement conçues pour les activités aquatiques est obligatoire, et ceci en raison du manque de contrôle sphinctérien chez certains

jeunes enfants. Mais pas d'inquiétude, il existe une large gamme de produits qui répondent aux exigences sanitaires imposées dans les piscines.

### ✓ 3 ÉVITEZ DE LE GAVER AVANT

Gaver non, mais n'oubliez pas que bébé va se dépenser et qu'il aura besoin d'énergie. Ne le laissez donc pas aborder cette « épreuve » le ventre vide ! Un produit céréalier, une compote sont tout à fait indiqués l'heure précédant la baignade.

### ✓ 4 VÉRIFIER LA TEMPÉRATURE

Entre 0 et 6 ans, le système de thermo régulation de l'enfant n'est pas encore optimal. La température de l'eau doit être appropriée. En hiver, on estime à 32 degrés la température idéale. Mais celle-ci pourra varier en fonction de l'âge et des saisons !

### ✓ 5 ÉVITEZ L'AFFLUENCE

Bébé aime voir le monde, oui, mais une piscine surpeuplée risque de le stresser, surtout s'il n'est pas habitué. Privilégiez les heures creuses, c'est-à-dire tôt le matin ou en début d'après-midi si votre emploi du temps le permet.

### ✓ 6 PRENEZ VOTRE TEMPS...

Il est primordial que bébé s'habitue au lieu, aux odeurs et aux sons qui l'entourent avant de s'immerger. Vous pouvez d'ailleurs installer une bassine d'eau à proximité du bassin avec quelques petits jouets pour le détendre. Ça le rassurera et cela vous détendra également (pour les plus anxieux !).

### ✓ 7 ... MAIS PAS TROP LONGTEMPS

Au début, il est préférable de ne pas rester dans l'eau plus de dix minutes, surtout si l'enfant est jeune. Sortez-le dès que vous voyez sa peau se marbrer et ses lèvres trembler. Séchez-le ensuite vigoureusement. Vous pouvez demeurer plus longtemps quand le bassin est spécialement chauffé pour les enfants, comme lors des activités « bébés nageurs » proposées par les clubs de la Fédération Française de Natation.

### ✓ 8 DÉTENDEZ-VOUS À SON RYTHME

Ce n'est pas parce que l'eau est votre élément que votre enfant l'apprivoisera naturellement. Certains enfants peuvent avoir peur. Le mieux, c'est évidemment que vous ne soyez pas effrayé, car les enfants captent très vite vos émotions. Si vous êtes à l'aise, tout sera plus facile !

## 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

# 7 CONSEILS POUR RÉUSSIR SA RENTRÉE AQUATIQUE

UN DERNIER BAIN DE MER, UNE DERNIÈRE CARTE POSTALE, ET C'EST DÉJÀ L'HEURE DE LA REPRISE. PAS DE PANIQUE, DEUX COACHES VOUS ATTENDENT AU VESTIAIRE.

SUJET RÉALISÉ PAR RAPHAËL GODET



## 1 BIEN S'ÉQUIPER

Attention, spoiler : la natation est certainement le sport qui nécessite le moins d'équipement. En vrai, pour vous jeter dans la première piscine municipale venue, un maillot de bain vous suffira (une trentaine d'euros). Si votre budget vous le permet, glissez dans votre caddie un bonnet (10 euros) et une paire de lunettes (10 euros). Bref, le budget pour reprendre la natation n'excédera pas la soixantaine d'euros, à moins d'être extrêmement exigeant. « Pour autant, il ne faut pas forcément négliger cette étape », explique Christophe Ruelle, coach sportif. « Un beau maillot de bain, des belles lunettes peuvent contribuer à renforcer la motivation. On ne se force pas à acheter quelque chose qui ne nous plaît pas. » C'est ce que dit aussi Frédéric Paupert, ancien judoka devenu triathlète : « On se lâche, on se fait plaisir, on associe le tout avec un joli petit bonnet et une paire de lunettes sympa. Il faut qu'on se sente bien. Ça donne envie de s'entraîner ». Dernière chose sur les accessoires : ils sont importants ! Frédéric Paupert conseille une planche ou des mini-palmes pour travailler spécifiquement le gainage. Et un pull buoy quand on souhaite développer le haut.

## 2 COMMENCER DOUCEMENT

Lorsque vous reprenez après une pause de plusieurs semaines, ne vous fixez pas 10 000 objectifs. La natation est idéale dans une démarche de remise en forme. La seule priorité qui compte, c'est d'y aller régulièrement. C'est-à-dire au minimum une fois par semaine (mais deux, c'est mieux). Et de tenir le coup sur la durée une fois dans l'eau. Partez du principe que le corps ne commence à bien prendre en compte les effets du sport qu'au bout « de 30 ou 35 minutes », explique Frédéric Paupert. Lui décortique la session en trois temps. D'abord, l'échauffement (5 à 7 minutes). Ensuite la séance (20 minutes). Enfin, la séquence détente (5 à 7 minutes). Si tout se passe bien, « vous pourrez pousser un peu plus, en essayant par exemple de rester plus longtemps dans l'eau. 40 minutes, puis 50 minutes, puis une heure », insiste Christophe Ruelle. Mais on le répète : DOU-CE-MENT ! « Pas la peine de vous dégoûter de la piscine dès le 15 septembre. »



## 3 BIEN RÉCUPÉRER

Certes, la natation est une discipline non-traumatisante pour les articulations puisqu'on se retrouve en quasi-apesanteur. Il n'empêche, beaucoup de muscles de votre corps sont sollicités. Et une séance (bien faite) demande un gros effort. Bref, inutile de jouer les super-héros et d'enchaîner les longueurs tête baissée. Entre deux séances, l'étape de la récupération est primordiale. Elle va favoriser le relâchement musculaire et aider à l'élimination des acides lactiques. Inutile donc de « nager deux jours d'affilée et de ne rien faire pendant une semaine », prévient Christophe Ruelle. « On écoute son corps, tout le temps. Si on se sent faible, on repousse la séance. Il est aussi possible d'effectuer ce qu'on appelle de la récupération active. Ça se passe dans l'eau. » Il s'agit d'aller chercher l'eau le plus loin possible et de faire de longues coulées en brasse. Le moment que vous choisirez pour faire votre séance peut aussi avoir une conséquence sur la récupération. « Le matin, c'est le top pour bien commencer la journée. Mais si on manque de temps, c'est bien aussi le soir, cela permet de bien se détendre aussi », décrit le coach sportif.



## 4 BIEN S'HYDRATER

Rappel à toutes fins utiles : ce n'est pas parce que vous nagez dans l'eau que vous n'avez pas soif. Bien au contraire. Pensez à toujours avoir une bouteille d'eau ou de boisson énergétique à portée de main. Il est important de vous hydrater avant, pendant et après la séance. Une bonne hydratation facilite la récupération musculaire. Surtout, elle peut vous éviter l'apparition des crampes en pleine nuit. Jamais agréables. « Malgré le fait d'être dans l'eau, on se déshydrate beaucoup, alors emportez une gourde avec vous et buvez toutes les 10 minutes », explique Frédéric Paupert. Christophe Ruelle ne dit pas autre chose : « L'idéal c'est de boire par petites gorgées, tout le temps ». Et une fois au vestiaire, même si on ne semble pas avoir soif, « on boit ». Gardez votre bouteille sous le bras jusqu'à chez vous.



## 5 BIEN MANGER

Pas la peine d'avoir fait Maths Sup' pour savoir que bien manger est essentiel pour assurer dans l'eau. « Le piège serait d'associer un régime à un effort physique important, juste parce qu'on souhaite maigrir », explique Christophe Ruelle. En clair, « comme dormir ou se laver les dents, bien se nourrir fait partie de l'hygiène global, c'est notre carburant ». Dans le détail, ce que vous devez manger avant votre séance d'entraînement à la piscine ne sera pas la même chose si vous nagez de manière compétitive ou simplement pour garder la forme. « La base », dit Frédéric Paupert, « c'est d'équilibrer ses repas. Pas de régime mais du rééquilibrage alimentaire. Mangez bien, mangez sain mais mangez de tout. » Assez de protéines, assez de lipides, assez de glucides, et le tour est joué. Dans tous les cas, il est conseillé d'avaler un repas facile à digérer. Sinon, gare aux indigestions durant la séance !



## 6 BIEN DORMIR

Certains experts expliquent qu'un entraînement tardif peut altérer la qualité de votre nuit. Le temps d'endormissement serait plus long. Christophe Ruelle ne va pas jusque-là. « C'est en effet mieux de s'entraîner le matin, mais le soir peut aussi être bénéfique. Il faut juste penser que vous ne trouverez pas le sommeil juste après la séance, qu'il y aura un petit délai. » Si vous optez pour le soir, essayez de glisser des séances de récupération, type stretching ou yoga. A l'inverse, évitez au maximum le fractionné intensif. « Il se passe plein de choses la nuit », reprend Christophe Ruelle. « La récupération se fait aussi durant le sommeil. Le pire ce serait de mal dormir et d'enchaîner une séance. Là, il y a un risque de blessure. » Pour Frédéric Paupert, l'idéal c'est une nuit entre 6 et 8 heures, « en se couchant avant minuit ». Et on peut s'autoriser « une petite sieste réparatrice de vingt minutes, c'est idéal ».



## 7 PRENDRE SON TEMPS

« C'est la reprise, on lâche un peu la bride, sauf si vous préparez les Jeux Olympiques », tempère Christophe Ruelle. « Alors oui, vous pouvez établir un plan d'entraînement, mais n'ayez pas les yeux rivés dessus. » En clair, ne vous surchargez pas. Il ne faut pas que le sport devienne une contrainte, c'est le principal risque. « Si un matin, vous avez moins envie, tant pis, repoussez à l'après-midi. Vous allez voir que le fait d'être moins à cheval sur votre programme va naturellement vous inciter à le respecter ! » Faut-il établir un plan d'entraînement ? « Disons qu'il vous aidera à tenir le rythme, à rester motivé », croit savoir le spécialiste. « C'est comme dans la vie, le simple fait d'avoir un programme précis vous donne envie d'aller au bout. Ça va créer une sorte d'émulation. » Mais ce plan d'entraînement, il est intéressant s'il y a un objectif au bout. « Vous allez forcément progresser car cet objectif, vous l'aurez toujours en ligne de mire, c'est vous qui l'avez choisi, personne ne vous l'a imposé. Ça ne peut donc que fonctionner. Et comme sur un agenda, on raye lorsque c'est réalisé. Je le fais moi-même avec mes athlètes ! »



### BONNET MAILLE ENDUITE WATERPROOF

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

Prix : **6 € TTC**

Disponible dans le distributeur automatique SWIND de votre piscine. Parmi une large collection de bonnets de natation.

### LUNETTE DE NATATION SPORT

Idéal pour les séances de natation. Les lunettes de natation sport apportent un confort extrême pour tous les nageurs en recherche d'hydrodynamisme : légères, étanches et stables. Le contour des yeux et l'élastique sont 100% silicone Hypoallergénique. Les verres sont traités anti-UV et anti-buée. Le pont de nez est interchangeable : S/M/L pour convenir à toutes les morphologies. Modèle sportif et élégant !

Prix : **10 € TTC**

Disponible dans le distributeur automatique SWIND de votre piscine. Parmi une large collection de lunettes de natation pour adulte et enfant.



**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

**COLLECTION NAGEURS INTENSIFS DYN-NAVY NABAII**

Nabaiji propose un nouvel imprimé décliné sur des maillots labélisés AQUARESIST (ultra résistants au chlore), pour les nageurs intensifs. Proposé sur les jammers B-FIRST Homme et Garçon, les trunks B-SPORTY Homme et sur les maillots 1 pièce LIDIA Femme et fille, il permet à chacun de choisir son maillot comme à un club d'équiper tous ses nageurs.

- Maillot LIDIA FILLE Nabaiji (du 8 au 16ans) : **14,99 €**
- Maillot LIDIA FEMME Nabaiji (du 36 au 48) : **24,99 €**
- Jammer B-FIRST GARÇON Nabaiji (du 4 au 14ans) : **14,99 €**
- Jammer B-FIRST HOMME Nabaiji (du 38 au 20) : **24,99 €**
- Slip B-SPORTY HOMME Nabaiji (du 36 au 48) : **14,99 €**

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)



**LUNETTES DE NATATION B-FAST NABAII**

Développées avec Fabien Gilot, partenaire technique de NABAII, les lunettes B-FAST sont conçues pour les nageurs experts et compétiteurs. Ce sont les premières lunettes de natation « sur-mesure », facilement réglables au micromètre grâce à un ingénieux système breveté de pas de vis, en serrant ou desserrant vous ajusterez l'écartement des 2 verres ! Grâce aux verres hydrodynamiques la stabilité est parfaite, tout en ayant un large champ de vision. Elles sont homologuées FINA pour toutes les compétitions internationales.

Lunettes de natations B-FAST NABAII : **21,99 €** (étui et tournevis inclus).  
Disponible dans les magasins DECATHLON et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)



**LUNETTES DE NATATION B-FIT NABAII**

Nouveauté 2017 de Nabaiji, ces lunettes de natation sont parfaites pour l'entraînement des nageurs experts ! Excellente stabilité grâce à ses petits volumes et aux verres ergonomiques qui épousent la forme du visage. Les joints sont très souples pour épouser les contours des yeux et augmenter l'étanchéité. 3 ponts de nez sont fournis pour choisir celui qui s'adaptera le mieux à votre morphologie. Traitement antibuée et lentille anti-UV. Version miroir pour nager en extérieur.

Lunettes de natation B-FIT NABAII : **14,99 €** (16,99 € en version miroir), boîtier de rangement inclus.  
Disponible dans les magasins DECATHLON et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)



**PLAQUETTES DE NATATION QUICK'IN NABAII**

Matériel essentiel au perfectionnement du nageur. Les plaquettes permettent d'augmenter la vitesse, la poussée dans l'eau et ainsi muscler le haut du corps. Elles sont dotées du système breveté QUICK'IN, ce petit « aileron » mobile au niveau des doigts, permettant une mise en place très rapide. Elles peuvent même être utilisées sans la sangle du poignet.

Plaquettes QUICK'IN NABAII : **8,99 €** en tailles S et M  
Plaquettes QUICK'IN PRO NABAII : **12,99 €**  
Disponible dans les magasins DECATHLON et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)

**SPRAY DE PROTECTION DES PIEDS 3 EN 1**

Seul spray de protection contre les 3 infections du pied (verruces, mycoses de l'ongle et pied d'athlète), cette innovation révolutionnaire prévient également les récurrences. Facile à utiliser, le spray sèche instantanément pour laisser une fine pellicule incolore sur le pied, efficace pendant 8 heures et résistante à l'eau.  
Disponible en pharmacie et parapharmacie. **15 €**  
[www.excilor.com/fr](http://www.excilor.com/fr)



**NOUVEAU - OENOBIOL DETOX EXPRESS**

La marque de compléments alimentaire Oenobiol lance Détox Express, un programme de 10 jours pour aider le foie et les reins à éliminer les toxines. Avec sa formule exclusive aux extraits naturels, Oenobiol Détox Express est sans pitié pour les déchets qui encombrant le corps. 1 stick par jour à diluer dans un grand verre d'eau fraîche, au réveil, pour une boisson à la texture naturelle et gourmande. Existe en deux délicieux goûts : citron-gingembre et sureau-fruit du dragon. Disponible en pharmacie et parapharmacie. **17.90 €**  
[www.oenobiol.com](http://www.oenobiol.com)

**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](http://www.excilor.com/fr)



**SPEEDO FIT MUSCLEBACK**

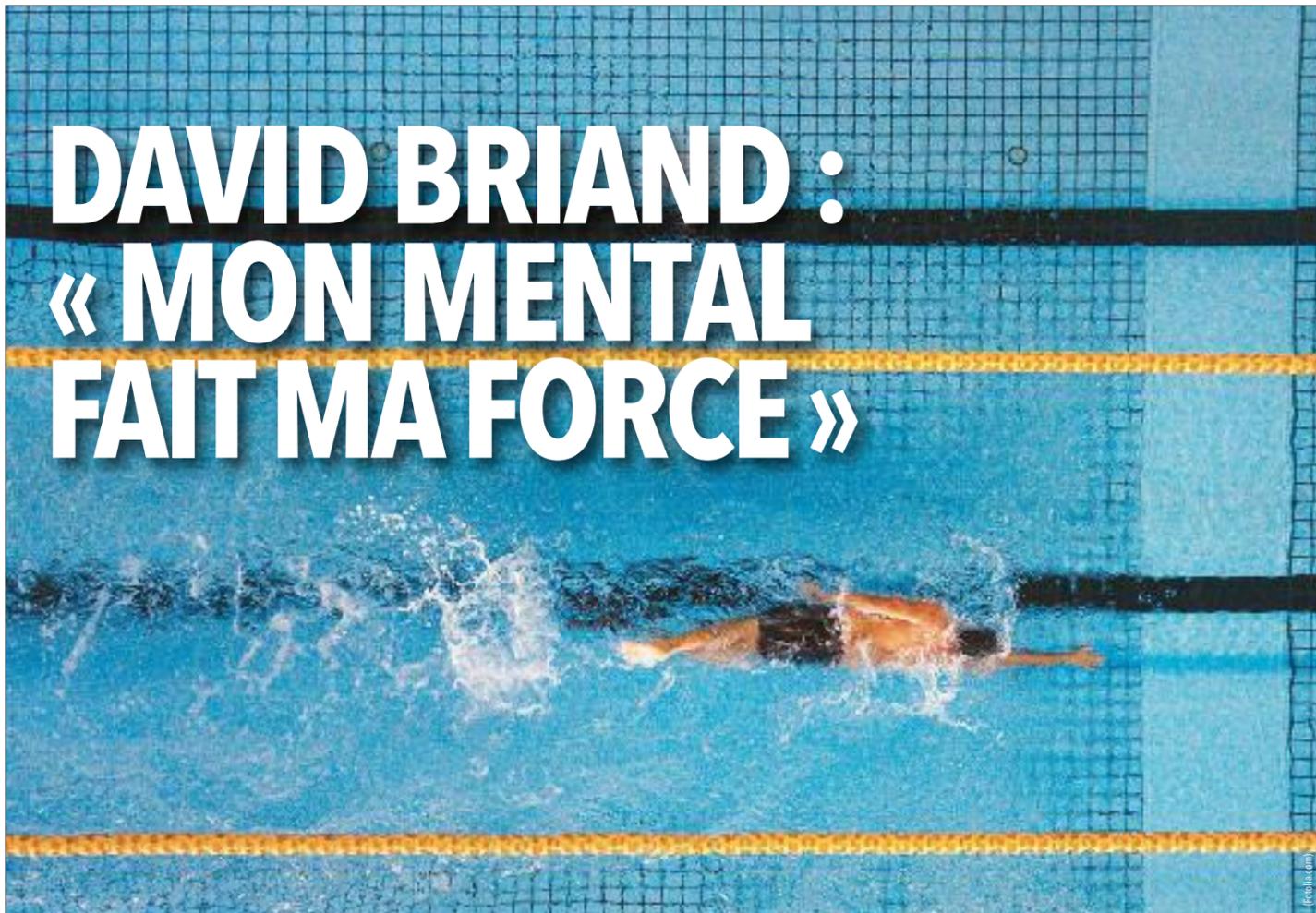
Pour les nâïades des bassins chlorés, le Speedo Fit Muscleback sera votre allié de votre rentrée sportive. 100% résistant au chlore avec sa matière Endurance+, son dos semi ouvert et son maintien poitrine offrent un excellent confort et une grande liberté de mouvement. A vous les longueurs sans compter !  
**47 €** ( prix public conseillé).  
En vente chez **Decathlon**



**NOUVELLES LUNETTES FUTURA BIOFUSE FLEXISEAL**

Tellement confortables qu'on oublie de les enlever ! La légendaire Futura BioFuse fait peau neuve en ce début de saison... Un nouveau joint ultra souple et très confortable qui épouse parfaitement le contour des yeux grâce à ses petits sillons géométriques... Etanchéité garantie !  
**22 €** (prix public conseillé). En vente chez **Decathlon**

# DAVID BRIAND : « MON MENTAL FAIT MA FORCE »



105 KM DE NAGE EN 48 HEURES ! C'EST LE RECORD RÉALISÉ PAR DAVID BRIAND LES 16 ET 17 JUIN À LA PISCINE MUNICIPALE DE SAIN-BEL. FORT D'UN MENTAL HORS DU COMMUN ET DÉJÀ DÉTENTEUR D'UN SOLIDE PALMARÈS D'EXPLOITS SIGNÉS À TRAVERS MONTAGNES ET DÉSERTS, LE LYONNAIS DE 41 ANS VIENT D'ENTRER DANS LA LÉGENDE DE LA NATATION. ET CE N'EST PAS FINI !

#### EST-CE LE PREMIER DÉFI SPORTIF QUE VOUS RELEVEZ ?

J'ai commencé par le Marathon des Sables qui consiste à parcourir 240 kilomètres dans le désert du Maroc, puis j'ai fait beaucoup de 24 heures en courant et plusieurs 6 jours, notamment à Pantano en Italie et au circuit du Luc dans le Var. Ensuite, j'ai fait le Tor des Géants, une course en montagne de 338 kilomètres avec 24 000 mètres de dénivelé positif dans le Val d'Aoste.

#### EN QUOI CONSISTE LE NOUVEAU RECORD QUE VOUS AVEZ RELEVÉ ?

J'ai décidé de sortir de ma zone de confort qui est la course à pied. C'était mon premier défi à la nage, mais comme pour les autres épreuves je me suis appuyé sur mon mental pour aller au bout. C'est ce qui fait ma force. Je ne craque jamais !

#### QUEL OBJECTIF SOUHAITIEZ-VOUS ATTEINDRE ?

Outre la dimension sportive, j'avais à cœur de nager pour la Fondation Arthritis. Mon père a fait une attaque cérébrale liée à l'arthrose. Ça m'a donné l'idée de faire quelque chose pour la recherche sur cette pathologie et améliorer la vie des personnes qui en sont atteintes.

#### COMMENT VOUS ÊTES-VOUS PRÉPARÉ POUR NAGER 48 HEURES ?

Je me suis entraîné une à deux heures par jour pendant six mois, auxquelles j'ai ajouté une grosse séance de 10 kilomètres par semaine. J'ai également nagé à contre-courant dans un bassin Eden Pool et réalisé beaucoup de séances de cryothérapie au centre Cryo Advance de Gerland qui me sponsorise. Le choc thermique que procurent ces séances favorise la récupération.

#### AVEZ-VOUS D'AUTRES PROJETS ?

J'espère avoir l'opportunité de traverser la Manche d'ici un ou deux ans. Sans être un excellent nageur, ce défi me permettra de voir jusqu'où je peux pousser mon corps. Car, entre les vagues de 6 à 7 mètres, les méduses, le fioul des bateaux et la marée qui peut augmenter la distance d'une dizaine de kilomètres, les conditions de traversée sont vraiment difficiles. Il s'agit de l'Everest de la natation ! •

RECUEILLI PAR LAURENT THUILIER

« JE NE CRAQUE  
JAMAIS ! »



La piscine, c'est

swind™