

# L'IDÉE, C'EST DE VOUS VENDRE MOINS D'ÉLECTRICITÉ.

Pour accompagner ses clients dans la transition énergétique, EDF développe des solutions conçues pour aider à consommer moins d'énergie. **Devenons l'énergie qui change tout.**



Rejoignez-nous sur [edf.fr/energie-efficace](http://edf.fr/energie-efficace)

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

RCS PARIS 552 081 317

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION  
ET FEDSPORTS PRÉSENTENT

# Ligne D'eau

LE **GRATUIT**  
DES PISCINES

TÉLÉCHARGEZ  
L'APPLI



**ENQUÊTE**  
LES NAGEURS  
ONT-ILS  
DU STYLE ?

**INNOVATION**  
LA NATATION  
À L'HEURE DU  
NUMÉRIQUE

**REPORTAGE**  
LES « GIVRÉS »  
SE JETTENT À L'EAU



**SANTÉ**  
IL N'Y A PAS D'ÂGE  
POUR NAGER



**L'INVITÉ**  
CAMILLE LACOURT :  
« DU SPORT POUR  
LE PLAISIR »



# TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR NAGER EN MILIEU NATUREL



# NAGEZ AVEC AISANCE ET FLOTTABILITÉ

COMBINAISONS DE NAGE EN EAU LIBRE

OWS 500



**LIBERTÉ DE MOUVEMENT**

Épaules en néoprène 2 mm qui permettent la rotation des bras sans contrainte



**FACILITÉ D'ENFILAGE**

Néoprène souple sur le bras et zip d'enfilage afin de retirer la combinaison facilement



**FLOTTABILITÉ**

Néoprènes de 2,5 mm/2 mm



**130 €**

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

\* Prix de vente conseillé dans les magasins Decathlon en France métropolitaine. Disponibilité selon le magasin. Références : 8294346 (9/1/19)

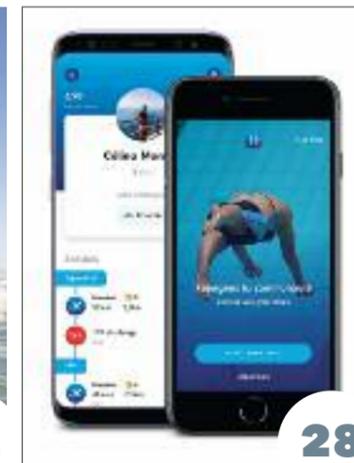


6

13



22



28

30



## sommaire PRINTEMPS 2019

**6 L'INVITÉ**

Camille Lacourt :  
« Du sport pour le plaisir »

**8 QUE SONT-ILS DEVENUS ?**

Yannick Agnel,  
en quête de sens

**10 ACTU**

**12 HISTOIRES D'EAU**

Une photo, un horoscope aquatique  
et le tour est joué !

**13 ENQUÊTE**

Les nageurs ont-ils du style ?

**14 À LIRE & À ÉCOUTER**

**15 À TABLE**

Endives au jambon

**16 REPORTAGE**

Les « givrés » se jettent à l'eau

**18 SCIENCES**

À la découverte d'une combinaison  
miracle

**20 SANTÉ**

Il n'y a pas d'âge pour nager

**22 LIFESTYLE**

Tout ce qu'il faut savoir pour nager  
en milieu naturel

**26 SHOPPING**

**28 INNOVATION**

La natation à l'heure du numérique

**30 FACE À FACE**

Rémi Camus :  
« Une soupe de plastiques »

# ÉDITO

## POUR TOUS LES GOÛTS !

Ligne d'eau

Ligne d'Eau n°22  
(Printemps 2019)

**Édité par** FedSports  
156 chaussée  
Pierre Curie 59200 Tourcoing  
contact@fedsports.fr  
www.fedsports.fr

Fédération Française  
de Natation.  
104, Rue Martre  
CS 70052 - 92583 Clichy cedex  
Tél. : +33 (0)1 70 48 45 70  
Fax : +33 (0)1 70 48 45 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,  
Alban Loizeau,  
Aline Michelet.

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

**Photographies**  
Agence KMSP

**Couverture**  
Nabajji

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

**Régie publicitaire**  
Antonin Sanchez  
(antonin.sanchez@ffnatation.fr)  
Tél. : +33 (0)1 70 48 45 81  
Horizons Natation,  
104, Rue Martre,  
CS 70052 - 92583 Clichy cedex



Chaque numéro du Ligne d'Eau est l'occasion pour la Fédération Française de Natation de fédérer et de s'adresser au plus grand nombre. C'est l'une de nos missions principales, peut-être même la plus importante, celle qui nous pousse à nous réinventer, à renouveler nos offres et nos services et à trouver sans cesse de quoi vous séduire.

Parmi nos lecteurs, il y a, bien évidemment, les passionnés de joutes aquatiques, celles et ceux qui suivent avec une délectation teintée d'admiration les exploits de nos champions. Ceux-là, j'en suis persuadé, trouveront dans les témoignages de Camille Lacourt, quintuple champion du monde auteur d'une biographie publiée récemment aux éditions Michel Lafon, et Yannick Agnel, double champion olympique 2012, de quoi satisfaire leur goût immodéré pour la performance.

Je sais qu'ils auront également plaisir à surfer sur notre nouvelle application *Swimming Heroes by FFN* qui permet de bénéficier de conseils, de défier d'autres membres de la communauté et de gagner de nombreux cadeaux. Inaugurée en janvier dernier,

celle-ci a d'ores et déjà fait près de 20 000 adeptes. Le succès est au rendez-vous et ce n'est qu'un début.

Je ne serai pas tout à fait complet si j'omettais de parler des seniors qui comptent tout autant que les jeunes parmi nos fidèles lecteurs. La natation, on ne le répétera jamais assez, est bénéfique pour le corps et l'esprit. Les médecins nous rappellent également qu'il est possible de nager à tous les âges. Alors pourquoi s'en priver ? Dans ce numéro, vous retrouverez à ce sujet une interview de Thierry Weizman, fondateur de l'application Docteur Sport.

Et puis que serait la natation sans ses défis, ses exploits et ses challenges ? En février dernier plus de cent athlètes ont pris part à la première édition des championnats de France de natation hivernale. Imaginez un peu : une eau à 4° et rien d'autre pour vous protéger du froid qu'un maillot de bain en tissu. Ça laisse songeur, mais quel courage ! Je ne peux achever ce billet sans évoquer le tour de France à la nage de Rémi Camus. Le jeune homme de 32 ans a réalisé un exploit sans précédent l'été dernier qui doit également nous faire prendre conscience des dangers qui pèsent sur nos littoraux. L'eau est un trésor, préservons-la !

Gilles Sezionale  
www.ffnatation.fr



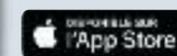
LA NATATION, IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS, TOUTES LES TENDANCES, TOUTES LES FAMILLES ET TOUTES LES ENVIES. ALORS N'ATTENDEZ-PLUS ET REJOIGNEZ-NOUS SANS ATTENDRE !

**fed**  
**SPORTS**  
AGIR AU LOCAL, RAYONNER AU NATIONAL

# SPORTIFS, UN NOUVEAU MONDE S'OUVRE À VOUS !



TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT



FedSports, 1<sup>ère</sup> plateforme dédiée aux acteurs de l'économie locale, aux Sportifs, aux licenciés, aux clubs des fédérations françaises sportives partenaires.

# « DU SPORT POUR LE PLAISIR »

EN PLEINE PROMOTION DE SON OUVRAGE CINQUANTE NUANCES DE BLEU (ÉDITIONS MICHEL LAFON), CAMILLE LACOURT A ACCEPTÉ DE NOUS ACCORDER UN MOMENT POUR ÉVOQUER SA LONGUE ET FRUCTUEUSE CARRIÈRE. COMME DANS SA BIOGRAPHIE, IL SE LIVRE À CŒUR OUVERT.

## COMMENT EST NÉE L'IDÉE DE CETTE BIOGRAPHIE ?

En 2016, quelques maisons d'éditions s'étaient rapprochées de moi, mais je n'avais pas donné suite. L'envie de me raconter s'est installée progressivement.

## LA NOTION DE PLAISIR SEMBLE AU CŒUR DE TON PARCOURS.

J'ai toujours considéré qu'il était essentiel de garder son instinct d'enfant. C'est ce que je me suis employé à faire tout au long de ma carrière. En compétition, on était huit dans le bassin et le but du jeu, c'était de toucher devant.

## CE PLAISIR QUE TU REVENDIQUES OUVERTEMENT NE T'A TOUTEFOIS JAMAIS EMPÊCHÉ D'ÊTRE UN COMPÉTITEUR ACHARNÉ.

Je n'ai jamais aimé perdre ! Aujourd'hui encore, quand je joue au Uno avec ma fille et qu'elle me bat, ça m'agace (*rires*)... En compétition, le but c'était de se donner à 100% pour ne rien regretter !

## DE NOMBREUSES BLESSURES ONT POURTANT JALONNÉ TA CARRIÈRE. COMMENT AS-TU VÉCU CES MOMENTS DÉLICATS ?

En 2005, j'ai l'appendicite trois semaines avant les championnats de France. En 2008, c'est le zona. Au bout d'un moment, j'ai fini par me dire que je n'étais pas fait pour être sportif de haut niveau. Mais comme on dit : « *Ce qui ne tue pas, rend plus fort* ».

## QUI T'A DIT POUR LA PREMIÈRE FOIS QUE TU POUVAIS Y ARRIVER ?

L'idée a germé petit à petit, un peu comme dans le film Inception (*sourire*)... Progressivement, je me suis dit qu'il y avait quelque chose à faire.

## LA NATATION EST UN SPORT À MATURATION ASSEZ PRÉCOCE. TOI, TU AS PERCÉ SUR LE TARD. N'AS-TU JAMAIS EU PEUR DE RATER LE TRAIN DU HAUT NIVEAU ?

Non, pas vraiment, ou alors une seule fois, après ma quatrième place sur le 100 m dos des Jeux de Londres en 2012. A ce moment, je me suis dit que ce serait un peu juste pour les prochains JO (Rio en 2016). C'est aussi pour cette raison que ma déception a été immense...

## D'AUTANT PLUS QUE DEUX ANS AUPARAVANT, TU DÉCROCHES TROIS TITRES CONTINENTAUX AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE DE BUDAPEST (50 ET 100 M DOS ET 4X100 M 4 NAGES, NDLR).

Au-delà de mon cas personnel, c'est toute l'équipe de France qui a brillé en Hongrie. Il n'y avait aucune tension, pas de pression, pas d'attente. C'est la seule fois où j'ai ressenti cette atmosphère en équipe de France. L'année suivante, c'était déjà très différent parce qu'il y avait de l'attente. Nous devions confirmer.

## DANS TON LIVRE, TU AFFIRMES N'AVOIR JAMAIS RETROUVÉ CET ÉTAT DE GRÂCE.

Je me sentais vraiment très fort à Budapest ! J'ai longtemps tenté de renouer avec cette sensation. Et puis, j'ai fini par arrêter de la chercher parce que je pense qu'elle surgit sans qu'on s'y attende vraiment (*sourire*)...

## MALGRÉ TOUT, TU ES SACRÉ CHAMPION DU MONDE EN 2011 À SHANGHAI, EX-AEQUO AVEC JÉRÉMY STRAVIUS. COMMENT AS-TU VÉCU CE TITRE PARTAGÉ ?



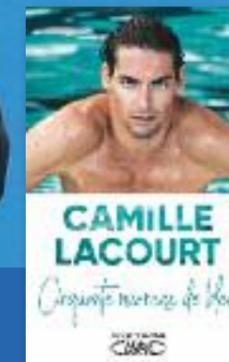
« CE QUI NE TUE PAS, REND PLUS FORT. »

Avant que ça m'arrive, je me disais que ça devait être vraiment la « loose » de partager un titre. En réalité, on ne partage rien. Nous sommes tous les deux champions du monde. Ce titre nous lie à vie.

## CONTINUES-TU DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

A l'issue de ma carrière (elle s'est achevée sur le titre mondial du 50 m dos aux Mondiaux de Budapest en 2017, ndlr), je me suis octroyé une pause de dix-huit mois. Aujourd'hui, je fais du sport pour le plaisir. Je prépare un Ironman et ma seule ambition est de le finir. J'avais oublié à quel point l'activité physique peut être une source de plaisir •

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN



## CINQUANTE NUANCES DE BLEU

Camille Lacourt  
Éditions Michel Lafon  
335 pages, 19,95 €

Des efforts surhumains, des compétitions à suspense, du cérémonial, de la déconne et de la grandeur : ce livre nous entraîne dans les coulisses du sport de haut niveau. Mais il y a aussi l'argent, les sponsors, la jeunesse, les filles, la femme... et la gloire ! Avec une liberté totale, Camille Lacourt raconte son incroyable épopée, mais également ses côtés sombres. Un regard lucide et sans concession sur une incroyable aventure intime et collective.

CAMILLE LACOURT (AU CENTRE) CÉLÈBRE LE TITRE DU RELAIS 4X100 M 4 NAGES TRICOLORE AUX CHAMPIONNATS DU MONDE DE BARCELONE EN 2013 AVEC JÉRÉMY STRAVIUS (À GAUCHE) ET GIACOMO PEREZ-DORTONA (À DROITE).

# YANNICK AGNEL, EN QUÊTE DE SENS

IL S'ÉTAIT FAIT OUBLIER, ALORS ON L'A CONTACTÉ. IL A ACCEPTÉ DE NOUS RENCONTRER DANS UN CAFÉ DE L'AVENUE DES TERNES, DANS LE TRÈS CHIC 17<sup>E</sup> ARRONDISSEMENT DE PARIS. ET VOUS SAVEZ QUOI ? DEUX ANS ET DEMI APRÈS SA RETRAITE, SON DOUBLE MÈTRE NE PASSE TOUJOURS PAS INAPERÇU.

À peine installé, le corps quasiment plié en deux dans un fauteuil qui paraît soudain minuscule, Yannick s'excuse de débarquer avec sa chienne : « Elle me vole la vedette à chaque fois que je vais quelque part. Elle est minuscule. On les appelle les spitz nains, c'est une race de chien miniature. » En dépit des années et du recul qu'il a choisi de prendre avec son sport, Yannick Agnel n'a rien perdu de son sens de la dérision. Encore moins de sa lucidité : « Quand tout est parti en sucette avec Nice, je me suis dit que j'avais une seconde chance aux Etats-Unis. Je me suis donc donné à fond et je me suis un peu cramé. Derrière, il y a eu le décès de Camille (Muffat). Ça a été dur. Sur la fin j'ai fait un gros burn out. Je n'arrivais plus à me lever le matin. Donc là, soit je continuais et je me flinguais la santé, soit je prenais soin de moi. »

Le jeune homme s'est ensuite lancé dans des études d'économie à l'Université Paris-Dauphine, mais ça n'a pas duré. « Ce n'est pas un pari raté », se défend-t-il, « puisque j'ai eu des bonnes notes ». Alors quoi ? « A un moment, je me suis rendu compte que sortir à 31 ans avec un diplôme qui compte, mais qui me bouffe des années importantes de ma vie, au niveau pro et privé... Bon, je ne me sentais pas de le faire jusqu'au bout. » Yannick Agnel est comme ça : cash ! Et quand on lui demande s'il suit encore les performances des nageurs de l'équipe de France, il répond sans langue de bois : « Je suis les

**« JE SUIS  
LES BLEUS  
DE LOIN. »**

Bleus de loin, mais j'ai gardé contact avec deux ou trois personnes qui me rattachent à la natation comme Charlotte Bonnet ou Sophie Kamoun, mais je suis incapable de donner les chronos. » Pour autant, Yannick reste un compétiteur dans l'âme. Ainsi, l'ancien nageur est devenu en janvier dernier le directeur sportif de la MCES, une des huit équipes de E-sport qui s'affronteront tout au long de l'année au sein de la

C'EST DANS UN CAFÉ DU TRÈS CHIC 17<sup>E</sup> ARRONDISSEMENT QUE NOUS AVONS RETROUVÉ YANNICK AGNEL, PLUS SOURRIANT ET DÉTENDU QUE JAMAIS.

Ligue Française de League of Legends (LFL). Interrogé sur la question lors du lancement officiel de la Ligue, Yannick Agnel a expliqué le rôle qu'il occupera cette saison : « Il faudra trouver le bon équilibre entre l'entraînement, c'est-à-dire le jeu vidéo en lui-même, et la vie à côté. C'est le plus dur et c'est aussi le cas dans une vie d'athlète de haut niveau. Je vais également m'occuper de la préparation physique des joueurs et là, clairement, ils vont souffrir. » •

ALBAN LOIZEAU (AVEC A. C. ET J. C.)



(F. Valentin / L'Obs.com)

**EDF AQUA CHALLENGE 2019**

ROUEN 8-9 JUIN

CANNES 15-16 JUIN

MARSEILLE 21-22-23 JUIN

BORDEAUX 23 JUIN

TOULOUSE 29-30 JUIN

QUIBERON 27-28 JUIL

ANNECY 15 AOÛT

MARTIGUES 1<sup>ER</sup> SEPT

PARIS 14-15 SEPT

NICE 20-21-22 SEPT

**NAGEZ EN PLEIN AIR !**

edf [WWW.EDFAQUACHALLENGE.FR](http://WWW.EDFAQUACHALLENGE.FR) TYR

## LE GRAND BAIN DE GILLES LELLOUCHE PLAÎT AUX AMÉRICAINS

« Très bien vendu à l'international, le film serait également attractif en termes de remake. StudioCanal détient ses droits d'adaptation. Cet intérêt n'a rien de surprenant quand on voit le boom actuel des remakes tournés pour devenir des succès locaux. » Le succès du Grand Bain de Gilles Lellouche attise la curiosité des studios étrangers. Avec plus de 4 millions d'entrées au box-office, le premier film en tant que réalisateur de Gilles Lellouche a rencontré un véritable succès. Cette comédie dramatique qui met en scène un groupe de quadras dépressifs se lançant dans le grand bain de la natation artistique pourrait bien faire son apparition sur les écrans américains. C'est en tout cas ce que révèle le site hollywoodien de référence Deadline. A suivre...



(D.R.)



(FFN/Jonathan Cohen)

## FLORENT MANAUDOU DE RETOUR DANS LES BASSINS

Alors qu'il semblait heureux dans sa nouvelle vie loin des bassins et qu'il n'avait cessé de répéter « qu'il n'y avait qu'1% de chance qu'il reprenne le fil de sa carrière », Florent Manaudou a annoncé son retour dans le quotidien sportif L'Équipe du mardi 19 mars. Un véritable coup de tonnerre dans l'univers de la natation française et sans doute bien au-delà car Florent reste et restera dans les annales du sport comme l'un des athlètes les plus doués et les plus performants de sa génération. Son palmarès parle pour lui : champion olympique, champion du monde et d'Europe, Florent a tout gagné sur 50 m nage libre, son épreuve de prédilection. Mais alors pourquoi a-t-il décidé de replonger ? Le goût de la compétition, un désir viscéral de confrontation et l'envie d'être à nouveau le meilleur du monde ont semble-t-il pris le dessus. Le cadet de la fratrie Manaudou (qui a tout de même pris le temps de consulter sa sœur Laure et son frère Nicolas avant de replonger) est déterminé à récupérer son titre l'année prochaine à Tokyo. Dans cette perspective alléchante, le Français s'entraînera sous la houlette de James Gibson (son premier entraîneur au CN Marseille) entre la Turquie (trois semaines) et la France (deux semaines).

J. C. AVEC A. C.



## ALAIN BERNARD, AMBASSADEUR SPECIAL OLYMPICS FRANCE

En France, chaque année, entre 6 000 et 8 500 enfants naissent avec une déficience intellectuelle. L'ONG Special Olympics permet aux enfants en situation de handicap mental de s'épanouir grâce au sport. Présent dans 174 pays, le mouvement rassemble plus de 5 millions de sportifs et bénéficie de la reconnaissance du CIO. En mars dernier, la ville d'Abu Dhabi a accueilli les Jeux Mondiaux Special Olympics. A cette occasion, une délégation tricolore

composée de 85 athlètes s'est déplacée sous la férule d'un ambassadeur de luxe : Alain Bernard (double médaillé d'or olympique). « Leur courage, leur détermination, leurs joies et leurs déceptions sont les mêmes que les plus grands champions. Parce que vivre avec un handicap mental, c'est être confronté au regard des autres, je suis fier de contribuer à mettre dans la lumière ceux que la société laisse trop souvent dans l'ombre. »

## JOHN LEGEND APPREND À NAGER

Il n'est jamais trop tard pour apprendre à nager. C'est en tout cas ce que pense le chanteur américain John Legend, qui a avoué sur les réseaux sociaux prendre des cours de natation pour la première fois depuis l'âge de 5 ans. L'interprète du tube All of me a écrit qu'il ne savait pas vraiment nager et que son père s'est lui aussi mis à l'eau tardivement. « Il a appris à nager à 60 ans, donc je suis en avance sur le programme ».

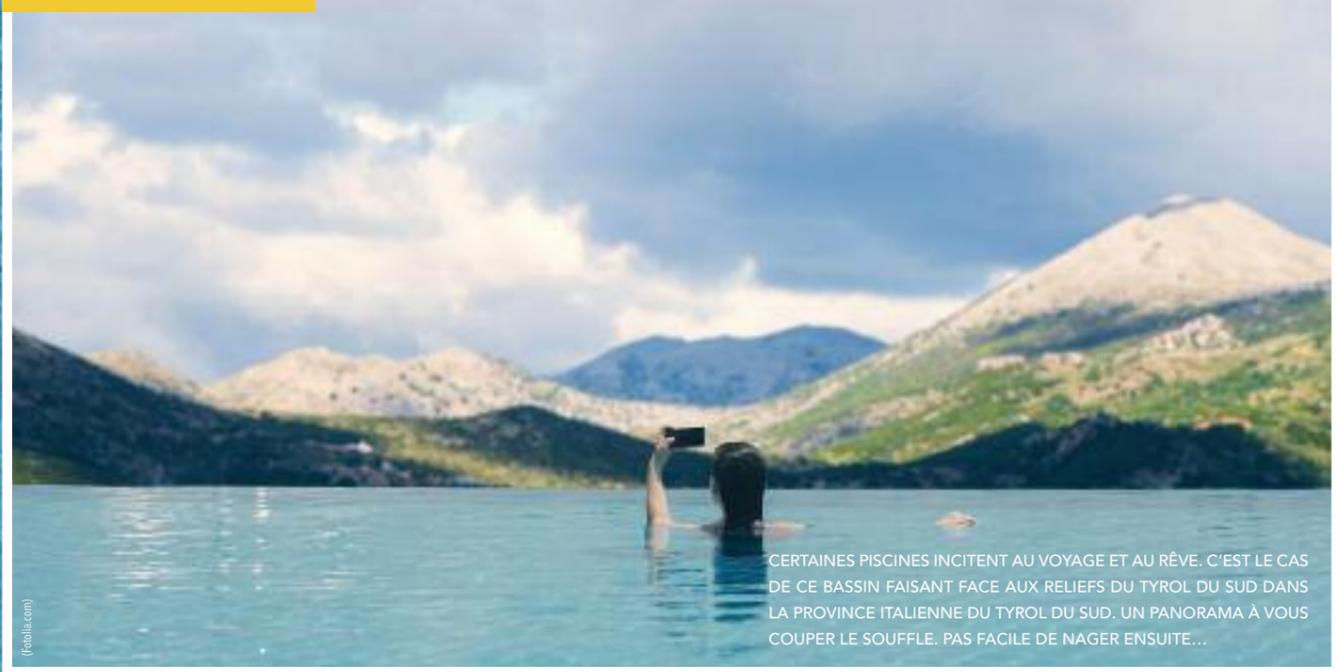
## TRINQUER AVEC DES SIRÈNES

Pour attirer des clients, certains propriétaires de bars sont prêts à tout, même au plus insolite. À Great Falls, dans le Montana, il est désormais possible de siroter des cocktails (avec modération évidemment) en regardant nager des sirènes. L'établissement a même gagné le premier prix de la catégorie « Ce bar vaut le coup de prendre l'avion » décerné par le magazine GQ. Situé à côté d'une piscine dans laquelle évoluent six sirènes, ce bar unique en son genre vous propose également de la restauration et des brunchs.

## MICHAEL PHELPS S'ENGAGE CONTRE LA DÉPRESSION

Le multiple champion olympique Michael Phelps l'a annoncé lors d'une interview sur CNN : « Je souhaite aider les personnes victimes de dépression (...) J'aimerais vraiment faire la différence et être capable de sauver une vie. Pour moi, c'est plus important que de remporter une médaille d'or ». L'Américain, recordman de titres olympiques avec 23 médailles d'or compilées entre les Jeux de Sydney en 2000 et ceux de Rio en 2016, a été victime de dépression après chaque édition olympique à laquelle il a participé. A l'issue des JO Londres en 2012, il avait notamment passé plusieurs jours enfermé dans une chambre, seul, incapable de demander une aide extérieure. « J'ai pu réaliser certaines performances incroyables dans les piscines, mais je me suis beaucoup battu en dehors. Il y avait une partie de ma vie dont je ne souhaitais pas parler », a ajouté le nageur américain, âgé de 33 ans, marié et père de deux enfants, qui continue, aujourd'hui encore, de traverser des épisodes dépressifs.

LA PHOTO



CERTAINES PISCINES INCITENT AU VOYAGE ET AU RÊVE. C'EST LE CAS DE CE BASSIN FAISANT FACE AUX RELIEFS DU TYROL DU SUD DANS LA PROVINCE ITALIENNE DU TYROL DU SUD. UN PANORAMA À VOUS COUPER LE SOUFFLE. PAS FACILE DE NAGER ENSUITE...

L'HOROSCOPE AQUATIQUE

♏ SCORPION

**Du 23 octobre au 22 novembre**  
**Amour :** Vous avez fait le tri parmi vos relations et cela vous fait du bien. Cela vous permettra d'avoir de nouvelles perspectives romantiques passionnantes.  
**Carrière :** Vous êtes volontaire et ce n'est déjà pas mal ! Parce qu'à part ça, vous faites preuve de maladresse avec vos collègues et vous n'êtes pas aussi efficace qu'avant.  
**Natation :** À un an et demi des Jeux Olympiques de Tokyo, vous êtes presque prêts pour affronter les meilleurs nageurs de la planète !

♊ SAGITTAIRE

**Du 23 novembre au 21 décembre**  
**Amour :** Vous êtes audacieux et cela ne laisse personne indifférent. Si vous êtes célibataires vous ferez une rencontre qui changera votre vie. Si vous êtes en couple, votre relation sera au beau fixe.  
**Carrière :** Mais quelle créativité ! Vous avez des idées, de l'imagination et votre boss est sous le charme !  
**Natation :** Vous avez le moral dans les chaussettes et cela a un impact négatif sur votre forme physique. Ne vous fixez pas d'objectifs trop élevés pour le moment.

♏ CAPRICORNE

**Du 22 décembre au 20 janvier**  
**Amour :** Vous êtes à l'écoute de votre partenaire et c'est tout à votre honneur. Cela renforcera votre relation et vos sentiments respectifs.  
**Carrière :** Vos efforts sont enfin récompensés ! Après tant de mois à travailler d'arrache-pied vous obtiendrez la promotion que vous attendiez tant !  
**Natation :** Si physiquement vous n'êtes pas au meilleur de votre forme, mentalement vous êtes hors norme. C'est ce qui vous permet d'enchaîner les longueurs à ce rythme effréné.

♊ VERSEAU

**Du 21 janvier au 18 février**  
**Amour :** Vous vous posez de nombreuses questions au point de remettre en cause la belle relation que vous vivez. Ne vous polluez pas trop l'esprit, ça n'en vaut pas la peine.  
**Carrière :** Vous seriez capable de vendre des gommettes à votre supérieur hiérarchique ! Vous avez certainement dû passer beaucoup de temps dans le sentier pour disposer d'un tel sens des affaires !  
**Natation :** En fait, vous reculez au lieu d'avancer ! Vos mouvements ne sont pas coordonnés, vous élaborez tout le monde et vous êtes essouffés au bout de 10 mètres. À quoi bon continuer ?

♋ POISSONS

**Du 19 février au 20 mars**  
**Amour :** Vous respirez l'amour, vous rayonnez d'amour, vous inspirez même l'amour. C'est si beau l'amour.  
**Carrière :** Vous êtes toujours aussi enthousiaste mais certains collègues tentent de vous mettre des bâtons dans les roues. Pas de quoi vous impressionner pour autant.  
**Natation :** Honnêtement, si vous aviez décidé de devenir nageur professionnel, Michael Phelps n'aurait jamais eu un tel palmarès. Quelle glisse !

♈ BÉLIER

**Du 21 mars au 20 avril**  
**Amour :** Après avoir connu quelques passages orageux dans votre vie sentimentale, vous retrouvez enfin un peu de calme et de sérénité !  
**Carrière :** Les obstacles ? Vous les franchissez un par un sans broncher. Même si ce n'est pas facile tous les jours vous prenez sur vous pour être le meilleur collègue possible.  
**Natation :** Vous a-t-on déjà dit que la natation était un des meilleurs remèdes pour lutter contre le stress ? N'hésitez pas à plonger et à enchaîner les longueurs pour décompresser.

♉ TAUREAU

**Du 21 avril au 21 mai**  
**Amour :** Votre sincérité vous permet d'entretenir une relation stable. Vous mettez en place de nombreux projets qui vous permettront de vivre de magnifiques expériences.  
**Carrière :** Il n'y a pas à dire, vous prenez toujours les bonnes décisions. À tel point que vous commencez à vous sentir à l'étroit à votre poste. Vous visez plus haut que ça !  
**Natation :** Bon, vous êtes toujours plein de bonne volonté et vous souhaitez vraiment pratiquer une activité physique régulière. Mais vous vous êtes simplement trompé de sport ! Allez plutôt courir.

♊ GÉMEAUX

**Du 22 mai au 21 juin**  
**Amour :** Votre partenaire n'est pas au meilleur de sa forme et traverse une période vraiment délicate. Mais vous êtes la personne idoine pour l'accompagner à surmonter cette mauvaise passe.  
**Carrière :** Profit ! Vous n'avez que ce mot à la bouche. Pourtant, il faudra beaucoup d'autres ingrédients pour atteindre vos objectifs. Ouvrez les yeux !  
**Natation :** À l'image de la bande de quadras du film « Le Grand Bain », vous venez à la piscine pour soigner votre dépression. Et c'est une bonne idée ! Mais après avoir débâillé vos problèmes, il faudra penser à nager un petit peu quand même.

♋ CANCER

**Du 22 juin au 22 juillet**  
**Amour :** Vous avez une telle assurance que vous en êtes séduisant(e) ! Une chose est sûre, vous êtes prêt à conquérir le monde entier avec une telle attitude !  
**Carrière :** Votre expérience vous permet de relever tous les défis que l'on vous propose. Vous avez connu un début d'année rythmé mais vous ne faiblissez pas !  
**Natation :** Vous a-t-on forcé à venir à la piscine ? Parce

qu'en vous observant enchaîner les longueurs on a bel et bien l'impression que vous le faites sous la contrainte !

♌ LION

**Du 23 juillet au 23 août**  
**Amour :** Franchement ? Vous ne savez pas où vous en êtes et cela se voit ! En plus, vous ne savez même pas vraiment ce que vous voulez et vous enchaînez les relations sans lendemain.  
**Carrière :** Vous foncez tête baissée sans prendre en compte les conseils ou idées de vos collègues. C'est à double tranchant car si vous échouez vous vous mettez tout le monde à dos.  
**Natation :** Essayez plutôt la méditation, le tai chi ou le yoga. Une activité qui vous permettra de retrouver la paix intérieure en somme.

♍ VIERGE

**Du 24 août au 22 septembre**  
**Amour :** Votre vie de couple devient légèrement routinière et il est temps d'essayer de nouvelles activités ou de découvrir de nouveaux endroits pour raviver la flamme !  
**Carrière :** Le changement c'est maintenant ! C'est le slogan qui résume le mieux votre vie professionnelle. Vous avez besoin de nouveauté pour repartir du bon pied.  
**Natation :** Allez, soyez francs, vous avez été nageur de haut-niveau dans une autre vie ? Votre talent éclabousse tous les nageurs de votre piscine municipale.

♎ BALANCE

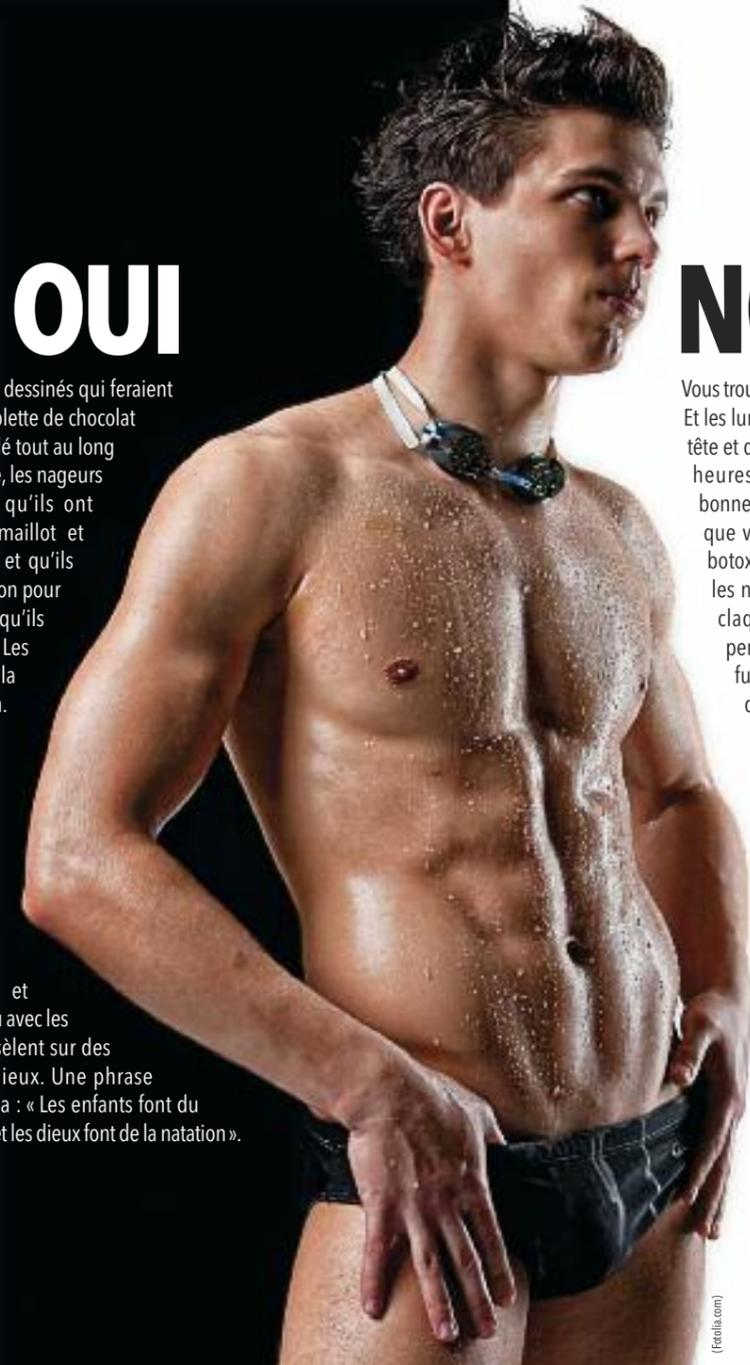
**Du 23 septembre au 22 octobre**  
**Amour :** Vous êtes spontanés, romantiques et toujours positifs ! En fait, vous êtes tout simplement heureux et cela rejillit positivement sur votre vie sentimentale.  
**Carrière :** Vous êtes force de proposition et c'est une excellente chose, mais vous ne disposez pas toujours des compétences ou des outils nécessaires pour aller au bout de vos idées.  
**Natation :** C'est très bien de nager deux fois par semaine, mais si c'est pour engloutir des sucettes à longueur de journée, ça ne sert pas à grand-chose !

LES NAGEURS ONT-ILS DU STYLE ?

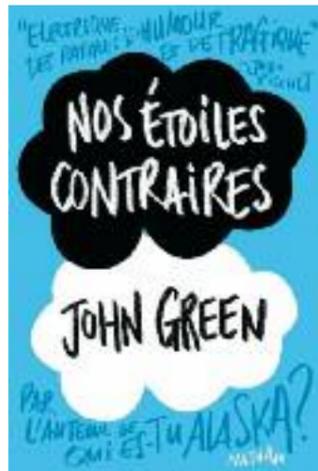
OUI

NON

Le corps saillant, des abdos dessinés qui feraient fondre n'importe quelle tablette de chocolat et un teint parfaitement halé tout au long de l'année. Il n'y a pas à dire, les nageurs en imposent ! D'autant qu'ils ont désormais un choix de maillot et d'équipement assez vaste et qu'ils peuvent assouvir leur passion pour la mode en même temps qu'ils enchaînent les longueurs. Les nageurs ont du style, de la classe et un charisme certain. Au point d'être adulés par la gent féminine et jalosé par ces messieurs. Et puis, c'est si beau de voir un nageur se rendre d'un bout à l'autre du bassin avec fluidité et aisance. Des mouvements gracieux, des battements de jambes parfaitement coordonnés et que dire de la sortie de l'eau avec les gouttes de chlore qui ruissellent sur des corps ô combien harmonieux. Une phrase résume assez bien tout cela : « Les enfants font du foot, les hommes du rugby et les dieux font de la natation ».



Vous trouvez vraiment les slips de bain stylés ? Et les lunettes de piscine qui compriment la tête et qui laissent des traces pendant deux heures, on en parle ? Et que dire des bonnets de bain qui donnent l'impression que vous avez beaucoup trop abusé du botox sur le front ? Non, définitivement, les nageurs n'ont aucun style. Entre les claquettes des années 80 que plus personne ne veut porter et le filet vert fuschia que vous avez sur l'épaule droite lorsque vous arrivez au bord du bassin, vous n'avez aucun style ! Pire, vous ne ressemblez vraiment à rien... Et c'est bien pour ça que les concours de beauté n'ont pas lieu au bord des bassins ! Une piscine, c'est fait pour se dépenser, nager, suer, enchaîner les kilomètres comme des perles. Ce n'est pas un lieu de rendez-vous branché où l'on doit se présenter avec du style. Pour peu que vous ayez besoin d'un pince-nez pour éviter d'éternuer ou de palmes pour varier les plaisirs et vous serez la parfaite définition de l'anti-classe.



### NOS ÉTOILES CONTRAIRES

John Green  
Editions Nathan  
336 pages, 16,95 €

Hazel, 16 ans, est atteinte d'un cancer. Son dernier traitement semble avoir arrêté l'évolution de la maladie, mais elle se sait condamnée. Bien qu'elle s'y ennuie passablement, elle intègre un groupe de soutien. C'est là qu'elle rencontre Augustus, un garçon en rémission, qui partage son humour et son goût de la littérature. Entre les deux adolescents, l'attraction est immédiate.



### TA DEUXIÈME VIE COMMENCE QUAND TU COMPRENDS QUE TU N'EN AS QU'UNE

Raphaëlle Giordano  
Editions Eyrolles  
217 pages, 15 €

Camille, trente-huit ans et quart, a tout, semble-t-il, pour être heureuse. Alors pourquoi a-t-elle l'impression que le bonheur lui a glissé entre les doigts ? Tout ce qu'elle veut, c'est retrouver le chemin de la joie. Quand Claude, routinologue, lui propose un accompagnement original pour l'y aider, elle repart à la conquête de ses rêves.

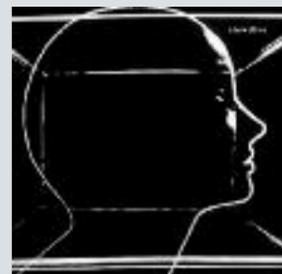


### LE GRAND MARIN

Catherine Poulain  
Editions de l'Olivier  
384 pages, 19 €

Une femme rêve de prendre le large. Après un long voyage, elle arrive à Kodiak (Alaska). Tout de suite, elle sait : à bord d'un de ces bateaux qui s'en vont pêcher la morue noire, le crabe et le flétan, il y a une place pour elle. C'est la découverte d'une existence âpre et rude, un apprentissage effrayant qui se doit de passer par le sang.

### À ÉCOUTER



#### SLOWDIVE SLOWDIVE

Après vingt-deux ans d'absence, Slowdive revient ! Les précurseurs du « shoegazing », rock progressif mélancolique un tantinet bruitiste, sont de retour avec un album éponyme très orienté rock qui ne cesse de surprendre !



#### PETIT BISCUIT PRÉSENCE

Mehdi, jeune prodige de la scène française électro consacré par le succès de Sunset Lover, passe au format long avec Présence. Mélangeant ambiances nocturnes, refrains solaires et mélodies imparables, l'artiste y confirme tous les espoirs placés en lui.



#### COURTNEY BARNET KURT VILE LOTTA SEA LICE

Ce disque on en avait rêvé et ils l'ont fait ! Deux des figures les plus cools de l'indie rock, les bien nommés Courtney Barnett et Kurt Vile, se sont en effet décidés à enregistrer une galette en commun pour un résultat brillant, léger et surtout rafraîchissant à souhait !



#### BETH DITTO FAKE SUGAR

Avec cet album Fake Sugar qui fait suite à la fin du groupe Gossip, Beth Ditto s'émancipe et nous offre une prestation d'une intensité rare. Sa voix, toujours aussi puissante, devrait à tous les coups séduire un nouveau public !



## ENDIVES AU JAMBON

### VOUS DÉJEUNEZ APRÈS AVOIR FAIT DU SPORT

Vous profitez de votre pause repas pour vous entretenir. Excellente idée, mais ne considérez pas le déjeuner comme une perte de temps. Il est le garant de votre forme. Tout d'abord, optez pour une boisson qui vous permettra de récupérer plus vite. Une eau gazeuse fera parfaitement l'affaire. Évitez autant que possible les sodas qui sont acides et agressent la paroi de votre estomac. Si l'on peut approuver l'intérêt de leur apport glucidique, les sodas ont la particularité de ne pas faciliter la récupération cellulaire. En revanche, les jus de fruits satisferont votre envie de boire sucré tout en améliorant le statut minéral et vitaminique du repas. Ensuite, composez-vous un bon petit repas équilibré pour reprendre des forces avant d'aborder votre après-midi.

**Quantité :** 4 personnes  
**Difficulté :** un peu difficile  
**Temps de préparation :** 150 minutes  
**Temps de cuisson :** 1h05

#### Ingrédients

- 8 belles endives
- 8 tranches de jambon dégraissé, découenné
- 50 g de farine
- 30 g d'huile de tournesol
- 500 ml de lait
- 60 g d'emmental râpé ou de parmesan en poudre

#### RECETTE

Préchauffez le four à 200°C. Enrouler chaque endive avec une tranche de jambon et les disposer dans un plat à gratin. Préparer la béchamel : dans une casserole, mélanger l'huile de tournesol et la farine. Chauffer à feu doux. Tiédifier le lait au micro-ondes pendant 3 minutes et incorporer le doucement au mélange précédent en remuant pour ne pas faire de grumeaux. Assaisonner de sel, poivre et de noix de muscade râpée. Verser la béchamel sur les endives et répartissez le fromage râpé. Enfourner et laisser cuire pendant une heure.

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

# LES «GIVRÉS» SE JETTENT À L'EAU

LE STADE AQUATIQUE VICHY VAL D'ALLIER A ACCUEILLI, DÉBUT FÉVRIER, LE PREMIER CHAMPIONNAT DE FRANCE DE NAGE HIVERNALE. UNE COMPÉTITION ATYPIQUE QUI POURRAIT, À TERME, FIGURER AU PROGRAMME DES JEUX OLYMPIQUES D'HIVER.

Il faut vraiment le voir pour le croire. Et même quand on assiste à pareil spectacle, on a un peu de mal à le croire. Ils étaient pourtant une soixantaine de «givrés» à se jeter dans une eau à 4,8°C pour couvrir les 50, 200 et 1 000 mètres figurant au programme du premier championnat de France de nage hivernale. « De plus en plus de nageurs s'adonnent à la natation en eau froide de manière un peu sauvage », constate Stéphane Lecat, directeur de l'eau libre à la Fédération Française de Natation. « Il était temps d'encadrer les choses car nager en eau froide, ce n'est pas un challenge à prendre à la légère. Pour la petite histoire, j'ai effectué un 100 mètres dans le bassin vichyssois. Je peux vous assurer que c'est une épreuve aussi physique que mentale. » Voilà d'ailleurs pourquoi une batterie de tests était

organisée le premier jour de la compétition. « Il y a des risques, à commencer par l'hypothermie, avec toutes les conséquences que cela peut avoir sur l'organisme surtout au niveau cardiaque, sans oublier l'œdème pulmonaire qui

peut survenir à l'issue de l'épreuve », confirme David Dall'acqua, chef des urgences à l'hôpital de Vichy. « Pendant la course, le froid agit sur le fonctionnement cérébral comme sur tous les muscles. Les nageurs sont alors moins aptes à coordonner leurs gestes. » Sans parler ensuite du temps de réchauffement. « Tout dépend des organismes, mais il faut compter entre trente minutes et une heure », précise le médecin vichyssois. « Cela dépend aussi du gabarit de l'athlète. Ce qu'il y a de certain, c'est que le corps commence par sécuriser certains organes comme le cœur et le cerveau, limitant de fait la circulation sur les extrémités. Le plus important, c'est de se réchauffer progressivement. Il ne faut surtout pas se plonger dans un bain chaud, sous peine d'entraîner une dilatation du système vasculaire. Le mieux, c'est de se

couvrir avant de récupérer dans une ambiance un peu plus chaude. Pour finir, on peut s'immerger dans un bain chaud pour se réchauffer complètement. »

Reste qu'en dépit de ces risques, la discipline fait de plus en plus d'adeptes. Un succès que Stéphane Lecat refuse cependant de précipiter : « Nous sommes encore en phase d'apprentissage. Nous allons tirer des enseignements de ce premier rendez-vous. A terme, j'aimerais que l'on puisse organiser le championnat de France dans un lac de haut de montagne avec de la neige et un cadre qui évoque véritablement l'hiver ». Pas étonnant, dans ces conditions, que le Comité International Olympique s'intéresse à la discipline. « Lors d'une étape de coupe du monde, un représentant de la Fédération internationale m'a demandé s'il était

utopique d'imaginer qu'une épreuve de natation en eau glacée figure au programme des Jeux Olympiques d'hiver », livre le Directeur de l'eau libre.

« Au début, j'ai cru à une plaisanterie avant de comprendre que le projet allait être véritablement présenté au CIO. »

Pour le Docteur Alexandre Fuzeau, pionnier de la discipline que l'on surnomme « Doc Ice » et qui vient de participer au championnat du monde en eau glacée de Mourmansk (Russie, 14-18 mars), la nage hivernale n'a pas fini de saisir les corps et les esprits : « Cela fait des années que je me baigne en eau froide et je vais vous dire, quand le soir, en hiver, je nage dans un lac à la belle étoile alors qu'il gèle et que l'eau est à 3°C, j'ai plutôt envie de rester chez moi... Reste qu'après avoir évolué tout seul dans mon coin, nous venons d'inaugurer le premier championnat de France... C'est une immense satisfaction. J'attends la suite avec impatience. » •

A VICHY, ADRIEN CADOT





# UNE COMBINAISON MIRACLE ?

TRIPLE CHAMPION D'EUROPE EN TITRE, LE REAL MADRID EST DEPUIS DE NOMBREUSES ANNÉES L'UN DES MEILLEURS CLUBS DE FOOTBALL DE LA PLANÈTE. SI SON COMPTE EN BANQUE EST BIEN FOURNI ET LUI PERMET DE S'OFFRIR LES PLUS GRANDS JOUEURS DU MONDE, SI ZIDANE, ANCIEN ENTRAÎNEUR DE LA MAISON BLANCHE A ACCOMPLI UN FORMIDABLE TRAVAIL, LE SUCCÈS DES MADRILÈNES POURRAIT AUSSI TROUVER SA SOURCE DANS UNE COMBINAISON D'AQUA RUNNING BIEN PARTICULIÈRE.

Depuis 2012, les joueurs du Real Madrid s'astreignent chaque semaine à des séances d'aqua running afin de récupérer des efforts fournis sur le rectangle vert le week-end. Jusque-là, rien de révolutionnaire me direz-vous. Sauf que les Merengue pratiquent ce sport avec une combinaison de flottaison assez spéciale, qui aurait grandement aidé Cristiano Ronaldo et consorts dans leur quête perpétuelle de titres. D'ailleurs, en six ans, le Real Madrid a remporté quatre Ligues des champions, quatre coupe du monde des clubs, deux championnats d'Espagne, trois Supercoups d'Europe, deux Supercoups d'Espagne et une Coupe d'Espagne. Un palmarès exceptionnel qui trouverait sa source dans l'utilisation de cette combinaison développée par Terry Nelson, un ancien militaire britannique. L'Aqua Running HBS X6 fait perdre à l'utilisateur 90% de son poids lorsque ce dernier entre en contact avec l'eau. Un procédé qui permet de ne pratiquement pas solliciter les ligaments et les articulations, idéal pour

optimiser sa récupération, voire sa rééducation en cas de blessures. Si un joueur en pleine possession de ses moyens utilise cette combinaison, il peut même améliorer sa vitesse, son agilité et son endurance. Un produit miracle que les joueurs du Real Madrid utilisent « quatre à cinq fois par semaine par petits groupes de joueurs »

**L'AQUA RUNNING HBS X6 FAIT PERDRE À (SON) UTILISATEUR 90% DE SON POIDS (UNE FOIS DANS L'EAU).**

selon Terry Nelson. Et il n'en fallait pas davantage pour que d'autres grandes équipes du continent se l'arrache. Ainsi, les clubs de Manchester, City et United, mais aussi Arsenal ou Tottenham chercheraient à se procurer cette « combinaison miracle ».

L'équipe nationale des États-Unis et le légendaire Diego Maradona se sont également laissés séduire. Et si les succès des coéquipiers de Karim Benzema vous ont également convaincu, vous pouvez vous offrir ce petit bijou pour la modique somme de 160 livres, soit environ 180 euros. Un tarif qui n'est pas si élevé lorsqu'on considère le palmarès du club espagnol depuis six ans •

JONATHAN COHEN

**fed**  
**SPORTS**  
AGIR AU LOCAL, RAYONNER AU NATIONAL

# SPORTIFS, UN NOUVEAU MONDE S'OUVRE À VOUS !



TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT



FedSports, 1<sup>ère</sup> plateforme dédiée aux acteurs de l'économie locale, aux Sportifs, aux licenciés, aux clubs des fédérations françaises sportives partenaires.

# « NAGEZ, C'EST BON POUR LA SANTÉ »

LES MÉDECINS L'AFFIRMENT SANS DÉTOUR : IL EST POSSIBLE DE NAGER À TOUS LES ÂGES. CE SERAIT MÊME TRÈS BON POUR LA SANTÉ. ALORS POURQUOI S'EN PRIVER ? THIERRY WEIZMAN, FONDATEUR DE L'APPLICATION DOCTEUR SPORT (CF. ENCADRÉ), A ACCEPTÉ DE RÉPONDRE À NOS QUESTIONS.

## PEUT-ON VRAIMENT PRATIQUER LA NATATION À N'IMPORTE QUEL ÂGE ?

Si on ne peut pas vraiment considérer les bébés nageurs comme des nageurs, mais plutôt comme des barboteurs qui utilisent les réflexes du nourrisson pour se déplacer dans l'eau, je répondrais par l'affirmative à cette question.

## IL Y A MALGRÉ TOUT DES MOMENTS DE LA VIE OÙ L'ON NE PEUT PAS NAGER ?

Très peu ! En tout cas, ce n'est pas une question d'âge, mais plutôt de santé. Quand on a, par exemple, une maladie qui entraîne des pertes de connaissance, comme l'épilepsie ou le diabète, ce n'est pas recommandé. Il peut aussi y avoir des contre-indications passagères, en particulier lorsqu'on a une affection ORL de type sinusite. Il peut y avoir enfin des interdictions en cas de lésions musculaires graves, mais même

dans le cas d'une fracture on peut avoir recours à une immobilisation en résine qui permet de continuer à nager.

## POURQUOI LA NATATION EST-ELLE PROPICE À TOUS LES ÂGES ?

D'abord, parce que c'est un sport complet ! Lorsqu'on nage, on fait travailler tous les muscles et toutes les articulations des membres inférieurs comme supérieurs, sans parler du muscle cardiaque. Nager à tout âge est aussi possible parce que dans l'eau on évolue en apesanteur. C'est une différence importante avec la course à pied, par exemple, qui est un sport très pratiqué, mais qui met la colonne vertébrale et les articulations à rude épreuve. Quand on nage, on ne porte pas son poids et on est confronté qu'à une seule résistance : celle de l'eau.

## QUELS SONT PLUS PRÉCISÉMENT LES BÉNÉFICES DE LA NATATION QUAND ON EST ENFANT ?

La natation favorise une croissance harmonieuse. Nager permet également à l'enfant d'améliorer sa coordination motrice et son sens de l'orientation (en particulier quand il nage la tête sous l'eau).

## ET QUELS SONT LES BÉNÉFICES QUAND ON EST UN SENIOR ?

En favorisant le déverrouillage articulaire, la natation évite l'enraidissement auquel les seniors sont fréquemment sujets. Quand on nage, on se déplace en regardant vers le fond du bassin ou en direction du plafond, ce qui permet de conserver un bon équilibre corporel. L'entretien musculaire qu'offre la discipline permet aussi de limiter le risque de chute dont on sait que les conséquences peuvent être graves lorsqu'on arrive à un certain âge.



DES ÉTUDES SCIENTIFIQUES RÉCENTES MONTRENT QUE NAGER DEUX FOIS TROIS QUARTS D'HEURE PAR SEMAINE EST LA FRÉQUENCE IDÉALE POUR S'ENTREtenir SANS EXCÈS.

« LA NATATION RENFORCE LA CONFIANCE EN SOI. »

## QU'EN EST-IL DES BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES ?

En termes de valorisation personnelle, la natation renforce la confiance en soi. On se rend compte que l'on est encore capable de parcourir telle ou telle distance, à son rythme, sans battre des records, mais avec détermination. J'ajouterais qu'en termes de mixité sociale et intergénérationnelle, la natation offre une

occasion de sortir de chez soi, de rencontrer des gens plus jeunes et de se sentir tout simplement vivant.

**EN CONCLUSION, ON PEUT DONC DIRE QUE NAGER EST RECOMMANDÉ POUR LE CORPS TOUT**

## AUTANT QUE POUR L'ESPRIT... ET CELA À TOUT ÂGE.

Des études scientifiques récentes montrent que nager deux fois trois quarts d'heure par semaine est la fréquence idéale pour s'entretenir sans excès. Il est, en revanche, essentiel de respecter la règle implicite de la « non douleur », qui consiste à interrompre son effort

quand on commence à avoir mal. Si la douleur persiste, si elle s'installe, il faut consulter un spécialiste pour savoir de quoi il retourne précisément. Et si un arrêt est requis, il faut veiller à en respecter la durée avant de reprendre. A part ça, aucun problème, alors nagez, c'est bon pour la santé ! •

RECUEILLI PAR J.-P. C.

### L'APPLI DOCTEUR SPORT

Lancée en 2016, l'application Dr Sport a déjà attiré plus de 150 000 utilisateurs. Le principe est simple : il s'agit de répondre à quelques questions afin de poser un premier diagnostic et d'orienter les patients vers une automédication adaptée à la « bobologie », comme l'indique le docteur Thierry Weizman, initiateur du projet et diplômé en médecine, biologie et traumatologie du sport. « Compte tenu du faible nombre de médecins spécialisés et des délais pour obtenir un rendez-vous, le réflexe est souvent de se diriger vers internet lorsqu'on ressent une douleur provenant d'une activité sportive. J'ai mal au mollet : je mets du chaud ou du froid dessus ? Quel type de genouillère dois-je acheter ? C'est pour répondre à toutes ces questions du quotidien des sportifs, que nous sommes aujourd'hui seize praticiens à intervenir sur Dr Sport », livre Thierry Weizman.

# TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR NAGER EN MILIEU NATUREL

ALORS QUE LA TEMPÉRATURE S'ADOUCCIT PEU À PEU ET QUE LE SOLEIL COMMENCE À SE FRAYER UN CHEMIN À TRAVERS LES NUAGES, LA SAISON D'EAU LIBRE EST ENFIN PRÊTE À (RE)DÉMARRER ! MAIS QUE VOUS SOYEZ UN DÉBUTANT À L'AFFÛT DE NOUVELLES SENSATIONS, UN INITIÉ EN RECHERCHE DE PROGRESSION OU UN AVENTURIER EN QUÊTE DE SÉRÉNITÉ, IL EST PRIMORDIAL DE RESPECTER QUELQUES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES AVANT DE S'ÉLANCER EN MILIEU NATUREL.

## NAGER EN PISCINE

Même si un bassin chloré ne peut malheureusement pas recréer les véritables conditions d'eau libre, la piscine revêt bien des avantages. De votre maîtrise technique dépendra, en effet, votre succès ! De ce fait, améliorer vos mouvements et votre posture en piscine constitue le meilleur moyen de s'éclater une fois immergé en eaux naturelles. Et puis, rien ne nous empêche de recréer certaines conditions d'eau libre en piscine :

- **L'absence de repères** : nager les yeux fermés sur de courtes distances est un bon moyen d'améliorer sa capacité à nager droit sans aucun repère (exercice à proscrire lorsque les lignes d'eau sont pleines à craquer).
- **La « respiration frontale »** : vous pouvez également vous entraîner à nager la tête hors de l'eau pour automatiser le mouvement sans les contraintes des vagues et remous auxquels vous serez notamment confronté en mer.
- **Les longues distances** : n'hésitez pas à enchaîner les longueurs sans prendre de repos. N'hésitez pas non plus à emmener une gourde et en-cas pour simuler un ravitaillement.

- **La forte portance** : le sel de mer et les combinaisons trouvent rarement leur place en piscine. Nager en pullbuoy peut être un bon moyen de recréer une forte flottabilité.

- **La foule** : compétiteur dans l'âme ? Pour vous familiariser avec les anicroches des pelotons de départ, choisissez des lignes d'eau bondées aux heures d'affluences (et n'oubliez pas votre constat amiable).

## ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

La nage en eau libre est une des meilleures manières de se relaxer, mais se faire secouer par les vagues en profitant de la beauté des paysages peut rapidement s'avérer délicat, voire dangereux. Pour être paré à se mesurer aux éléments en toute sécurité, n'oubliez pas de vous munir du matériel adéquat :

- **Combinaison** d'eau libre si la température de l'eau est basse.
- **Ravitaillement** en cas de fatigue (eau, nourriture).
- **Équipements voyants** (bonnet de bain, bouée d'eau libre).

Dans tous les cas, si un coup de fatigue se fait ressentir sans crier gare et que vous ne possédez pas de bouée →



de sécurité, pensez à vous mettre sur le dos. Vous pourrez ainsi flotter sans effort et récupérer sereinement. Si une douleur ou une crampe interrompt votre progression, reposez-vous de la même manière, puis repartez, dos aux vagues, en sollicitant le moins possible le membre endolori.

### S'ADAPTER AUX CONDITIONS

Qu'on se le dise, le charme de la natation en milieu naturel est indissociable d'une soif insatiable de braver les éléments tout en communiquant avec la nature. C'est humain ! Reste que pour affronter houle et courants en préservant une nage fluide et régulière, il importe que votre technique de nage s'adapte à l'environnement. Savoir sortir la tête de l'eau pour garder le cap, négocier les passages de bouées en mer ou se renseigner sur les courants est tout sauf anecdotique. Le crawl (ramper en français) vous permettra de prendre plus aisément appui sur les vagues tandis que les jambes vous serviront de gouvernail. En mer, si

les vagues s'intensifient, souvenez-vous de nager perpendiculairement à elles, en respirant du côté vous permettant de voir la vague arriver.

### TROUVER SON RYTHME DE NAGE

Augmenter son amplitude ou sa fréquence ? Tel est le dilemme du nageur d'eau libre. Mais voilà, pour trouver votre rythme de nage tout en continuant à progresser, c'est bien le rapport entre ces deux points qu'il faudra améliorer. En eau libre, la rotation des bras se fait plus rapidement qu'en piscine afin de ne pas sortir de sa zone de confort aérobie et d'éviter ainsi la congestion trop rapide des muscles. Pour cela, il importe donc de privilégier la fréquence à l'amplitude de mouvement. En se focalisant uniquement sur l'amplitude, vous risquez de mauvaises surprises. En effet, les rapides changements du milieu, en mer notamment, peuvent couper vos appuis. Beaucoup d'entraîneurs, et pas des moindres, s'accordent à penser que le premier travail du nageur en eau libre doit être axé sur sa maîtrise

du crawl, puis sur son amplitude de mouvement. L'amplitude sera bien caractérisée par votre capacité à augmenter, puis à conserver votre phase de propulsion, quelles que soient les conditions. Vous l'aurez compris, il n'existe pas, à proprement parler, de rythme de nage parfait. Souvenez-vous néanmoins que votre rythme de nage idéal sera celui que vous pourrez conserver à une allure soutenue et de manière constante sur un effort de longue durée.

### NAGER À PLUSIEURS

La natation est souvent perçue comme un sport individuel, voire même solitaire. Pourtant, l'eau libre donne l'opportunité d'organiser des sorties à plusieurs. Dans ce cas-là, la solidarité et l'entraide ne sont pas des vains mots. Les séances groupées sont, par ailleurs, un excellent moyen d'allier fun et progression en relevant des challenges de plus en plus ambitieux avec ses partenaires. Que vos objectifs soient de distance ou de temps, les séances groupées vous permettront de constamment vous tirer vers le haut, de progresser, et ce, avec une sécurité supplémentaire non négligeable •



# 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, MIREILLE ANGUI : 01 70 48 45 70

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

## NATATION

MAGAZINE

## BULLETIN D'ABONNEMENT

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 104 rue Martre - CS 70052 - 92583 CLICHY Cedex

■ 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



**Combinaisons eau froide OWS900 NABAIJI**

Conçues pour les nageurs qui pratiquent en extérieur, dans des eaux entre 14°C et 17°C. Combinaisons développées avec du néoprène 5 mm au niveau du torse (panneaux en triply) pour le confort thermique, 4 mm sur les jambes et 2 mm au niveau des épaules et bras pour une bonne liberté de mouvement. Composant Full Glide-Skin pour minimiser la résistance de l'eau et un meilleur hydrodynamisme.

Combinaisons OWS900 Nabaiji : **190 €**

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



**Bonnet eau froide OWSWIM NABAIJI**

Bonnet en néoprène 3 mm pour garder la tête au chaud pendant les sessions de natation en eau libre dans des températures entre 14°C et 17°C.

Bonnet OWSWIM Nabaiji : **15 €**

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



Développée avec Fabien GILOT



**Lunettes de natation B-FAST Miroir NABAIJI**

Développées avec Fabien GILOT, partenaire technique de NABAIJI, les B-FAST sont des 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 à son design hydrodynamique la stabilité est parfaite, tout en ayant un large champ de vision. Elles sont homologuées FINA pour toutes les compétitions internationales.

Lunettes de natation B-FAST Miroir NABAIJI : **24 €** (**22 €** en version verres clairs), fournies avec tournevis de réglage, étui de rangement et une 2<sup>ème</sup> couleur d'élastique.

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



**Sac à dos 40L NABAIJI**

Un grand sac à dos de natation développé pour les nageurs experts souhaitant transporter tout leur matériel d'entraînement ou celui de compétition.

Un volume de 40 L et 9 compartiments,

idéal pour un rangement optimal :  
2 latéraux dont 1 en mesh,  
1 latéral pour une bouteille,  
2 principaux, 1 poche imperméable intérieure, 1 poche pour chaussons, 2 poches frontales pour petits objets.

Sac à dos 40 L Nabaiji : **30 €**

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



**Lunettes de natation B-FIT 500 miroir NABAIJI**

Conçu pour les nageurs confirmés qui souhaitent s'entraîner ou se maintenir en forme. Un maximum de CONFORT et STABILITÉ lors de la nage. Les lunettes parfaites pour vos entraînements ! Réglage : Pont de nez interchangeable (3 tailles), élastique dédoublé, réglage latéral. Verres miroir anti-UV avec traitement antibuée.

Lunettes B-FIT Nabaiji : **17 €**

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



**Sandales TOPSLAPS SOFT NABAIJI**

Sandales ultra-confortables et réglables pour plus de maintien. Elles sont munies d'un système d'évacuation d'eau permettant de garder les pieds au sec ainsi que des patins de caoutchouc pour une adhérence maximale.

Sandales TOPSLAPS SOFT Nabaiji : **20 €**

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



**Maillot 1 pièce femme KAMIYE NABAIJI**

Un maillot de bain de natation labellisé SQUARESIST pour sa très grande résistance au chlore (plus de 200H), avec une coupe dégagée pour une grande liberté de mouvements. Dos en O et bretelles larges pour que le maillot de bain ne bouge pas en nageant.

Maillot 1 pièce KAMIYE FEMME Nabaiji (du 36 au 48) : **25 €**

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



# LA NATATION À L'HEURE DU NUMÉRIQUE

À UNE ÉPOQUE OÙ LES SPORTIFS, QUEL QUE SOIT LEUR NIVEAU DE PRATIQUE, AIMENT SE LANCER DE NOUVEAUX DÉFIS, LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION S'EST ASSOCIÉE À LA SOCIÉTÉ SPORT HEROES GROUP POUR DÉVELOPPER UNE APPLICATION MOBILE QUI PERMET DE SUIVRE SES PERFORMANCES SPORTIVES, DE BÉNÉFICIER DE CONSEILS D'EXPERTS, DE DÉFIER D'AUTRES MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ ET DE GAGNER DE NOMBREUX CADEAUX.

SUJET RÉALISÉ PAR JONATHAN COHEN (AVEC MARVIN DO REGO)



## SPORT HEROES GROUP

Pour mener à bien ce projet d'application, la Fédération a conclu un accord de partenariat avec Sport Heroes Group. Ce groupe média digital communautaire et affinitaire est spécialisé dans l'univers du sport. Leur activité consiste à rassembler, animer et engager des communautés de pratiquants autour de contenus et de challenges motivants. Ainsi, Sport Heroes Group regroupe déjà quatre communautés autour des applications Running Heroes, Cycling Heroes, Skying Heroes et United Heroes pour un total d'un million d'utilisateurs.



## UNE APPLICATION MOBILE : POURQUOI ET POUR QUI ?

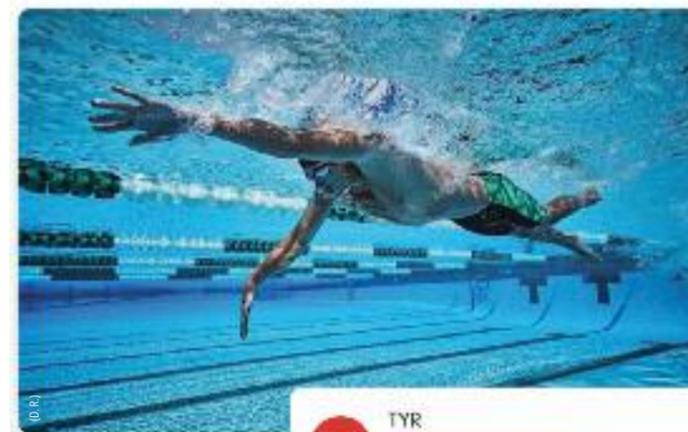
*Swimming Heroes by FFN* a pour ambition de développer la pratique et d'améliorer l'expérience des pratiquants tout en proposant un outil digital de qualité aux licenciés. Compatible avec tous les trackers d'activité, *Swimming Heroes by FFN* vous permettra d'accéder à tous les détails de vos entraînements. L'application propose également des services exclusifs pour les licenciés, des histoires inspirantes et des conseils d'experts pour progresser dans votre pratique.



## NAGEZ CONNECTÉS

*Swimming Heroes* est compatible avec votre tracker habituel (Garmin, Suntoo, Polar, TomTom). Vous n'utilisez pas de montre GPS ? Pas d'inquiétude, vous pourrez enregistrer vos activités de nage directement dans l'application.

*Sport Heroes Connect* permet aujourd'hui aux utilisateurs de se connecter à treize applications, objets connectés et montres GPS. Les équipes de Sport Heroes Group travaillent en permanence pour développer et maintenir ces connexions API et améliorer leurs résultats.



## DES CHALLENGES POUR SE MOTIVER

*Swimming Heroes by FFN* permet de participer à des challenges inédits chaque semaine pour tenter de remporter de nombreux cadeaux, comme des équipements de natation, des voyages, du lifestyle. Pour cela, différents types de défis sont proposés : les challenges solo, qui permettent à l'utilisateur de relever un défi pour gagner un badge et tenter de remporter un cadeau offert par une marque, les challenges solidaires, qui proposent à l'utilisateur de relever un défi en groupe afin de débloquer des fonds pour une association avec le modèle de 1 km = 1 euro reversé, et enfin les courses connectées, qui permettent à l'utilisateur de participer à une course et de se comparer à la communauté.

## DE NOMBREUX CONTENUS

L'utilisateur de *Swimming Heroes by FFN* peut accéder à l'ensemble des articles publiés. Il peut aussi trouver des conseils d'entraînement, des infos pratiques et de nombreux partages d'expériences. Des tutoriels ont également été réalisés les 1<sup>er</sup> et 2 décembre dernier lors d'un tournage à l'INSEP avec l'appui de la société INSOLYT. Ingrid, Maylis, Cédric et Kantinio, nageurs de catégorie maîtres tous licenciés au club de Nanterre se sont prêtés au jeu de l'acting en tournant 20 vidéos reprenant les fondamentaux de la natation.



## LES LICENCIÉS, MEMBRES PREMIUM

Si l'application est évidemment destinée à tous les pratiquants, les licenciés de la FFN peuvent disposer d'un contenu Premium. Ainsi, il est possible de s'inspirer de nombreux conseils pour progresser ou de s'essayer à des entraînements types. Enfin, une véritable communauté peut être créée autour de son club et chacun des membres aura la possibilité de comparer ses performances en temps réel. Une manière de permettre à son club de briller et de se retrouver tout en haut du classement de *Swimming Heroes by FFN*.





# « UNE SOUPE DE PLASTIQUES »

L'ÉTÉ DERNIER, RÉMI CAMUS A FAIT LE TOUR DE LA FRANCE À LA NAGE. L'AVENTURIER DE 32 ANS, QUI S'EST FAIT CONNAÎTRE DANS L'ÉMISSION WILD, A VOULU ALERTE SUR L'ÉTAT DES EAUX. RÉSULTAT : C'EST PIRE QUE CE QU'IL PENSAIT.

**VOUS AVEZ BOUCLÉ EN SEPTEMBRE 2018 VOTRE DÉFI. QU'AVEZ-VOUS VU QUE VOUS N'AURIEZ-VOUS PAS VOULU VOIR ?**

J'ai vu un milieu sale et fragile, de plus en plus menacé. Avant de partir, je savais que je n'allais pas tout le temps nager dans une eau pure. Mais là, c'était juste dégueulasse...

**QUEL GENRE DE DÉCHETS AVEZ-VOUS CROISÉS ?**

Dans mon palmarès il y a les bouteilles d'eau, de lait, des petits morceaux de plastique de 1 à 2 centimètres, du cordage, des pneus... C'est ça, je nageais parfois entre des pneus de voitures et des bouteilles en

plastique. Dans l'Atlantique, entre l'entrée du port de Bayonne et Hendaye, c'était carrément une soupe de plastiques.

**UNE « SOUPE DE PLASTIQUE » ! QUE FAUT-IL IMAGINER ?**

Des morceaux de plastique éparpillés sur plusieurs kilomètres. A tel point que tu ne vois rien d'autre. On a la même chose sur le bassin méditerranéen entre le cap d'Antibes et Nice. C'est clair qu'on est loin de la carte postale que l'on voit dans les boutiques touristiques. Au total, 634 tonnes de déchets sont déversées dans les mers et les océans chaque seconde !

**« AU TOTAL, J'AI NAGÉ 2 650 KM. »**

**CHAQUE SECONDE ?**

En fait, c'est comme si on jetait dans la flotte 500 bagnoles toutes les secondes. Il y a des déchets qui datent de vingt, trente ou quarante ans. A tel point que certains ont été transformés en éco-système. Par exemple, au large de Cavalaire-sur-Mer, dans le Var, je suis tombé nez à nez avec une grosse

pieuvre qui se servait d'un pneu comme abri pour se protéger.

**REVENONS SUR LA GENÈSE DE VOTRE DÉFI. COMMENT VOUS EST VENUE CETTE IDÉE ?**

Ce Tour de France à la nage, c'est un aboutissement de quelques-unes de mes aventures passées. Il y a la traversée en courant de l'Australie du sud au nord en 2011, la descente du fleuve Mékong en hydrospeed en 2013... Pendant ces différentes aventures, j'ai découvert ce qu'était la rareté de l'eau et j'en ai fait mon combat. Jusque-là, personne n'avait effectué de tour de France à la nage. Personne. Je me suis dit : « Pourquoi pas moi ».

**COMBIEN DE TEMPS A-T-IL ÉTÉ NÉCESSAIRE POUR LE METTRE SUR PIED ?**

Il m'a fallu huit mois pour l'organiser. Le 1er juin 2018, je me suis retrouvé à Malo-les-Bains. J'avais divisé mon périple sur tout le littoral français en 91 étapes jusqu'à Monaco. Au total, j'ai nagé 2 650 kilomètres •

RECUEILLI PAR ALBAN LOIZEAU



Vous nagez, Soyez récompensés.



L'app officielle de la FFN

© 2019 - FFNATATION.COM

