

NATATION

MAGAZINE

CHARLOTTE
BONNET

PEUT-ON AVOIR
PEUR DE GAGNER?

L'ENTRETIEN

Charlotte Bonnet

Page 10

HORS LIGNES

Dans le casque des nageurs

Page 52



Devenons l'énergie qui change tout.

IL NE SERA PAS, MIEUX CHARGÉ SI ON LE LAISSE BRANCHE.

Éteindre vraiment ou débrancher ses appareils,
c'est jusqu'à 5%* d'économies sur sa facture.



Je baisse



J'éteins



Je décale

Découvrez les gestes utiles pour vous et pour tous.



[edf.fr/gestesutiles](https://www.edf.fr/gestesutiles)

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

*Source EDF : Estimation août 2022 sur la base d'une sélection d'équipements multimédia et machines, pour un client TRV option base. Selon l'ADEME - « Guide pratique : réduire sa facture d'électricité » - juillet 2022 - l'ensemble des appareils en veille peut représenter jusqu'à 15 % de la facture d'électricité (hors chauffage et eau chaude).



(ADOBE STOCK)

NATATION
MAGAZINE

 NATATION MAGAZINE N° 215
JANVIER-FÉVRIER 2023

 Edité par la Fédération Française
de Natation, 104, Rue Martre,
CS 70052 - 92 583 Clichy Cedex.
Tél. : + 33 (0)1 70 48 45 70
Fax : + 33 (0)1 70 48 45 69
www.ffnatation.fr

 Numéro de commission paritaire
0924 G 78176 - Dépôt légal
à parution

 Numéro ISSN
1268-631X

 Directeur de la publication
Gilles Sezionale

 Rédacteur en chef
Jonathan Cohen
(jonathan.cohen@ffnatation.fr)

 Journaliste
Louis Delvinquière
(louis.delvinquiere@ffnatation.fr)

 Ont collaboré à ce numéro
Jean-Pierre Chafes,
Christiane Guérin,
Sophie Greuil, Chloé Joudrier,
Solène Lusseau,
Florent Schneider

 Abonnement
+ 33 (0)1 41 83 87 70
104, Rue Martre, CS 70052
92583 Clichy Cedex

 Photographies
Agence KMSP

 Couverture
Illustrasport / Olivier Dupin

 Maquette et réalisation
Teebird Communication /
Sandra Vanelslande

 Impression
Teebird,
chaussée Pierre Curie
59200 Tourcoing
Tél. : + 33 (0)3 20 94 40 62

 Régie publicitaire
Violette Scharz
(violette.scharz@ffnatation.fr)
Tél. : + 33 (0)1 70 48 45 46
Horizons Natation,
104, Rue Martre,
CS 70052 - 92583 Clichy Cedex

Vente au numéro 5 euros

DES ENJEUX ET DE L'ENVIE !

Les championnats du Monde en bassin de 25 m à Melbourne se terminent sur une note d'optimisme. Une belle moisson, 5 médailles (1 or, 3 argent et 1 bronze) de nombreuses meilleures performances personnelles, des records de France et un titre Mondial pour le 4x50 m nage libre mixte avec le record du monde, une fin d'année réussie ! Après une année 2022 pleine d'émotions et de satisfactions, place à 2023 et ses nouveaux défis. Si nos athlètes des Equipes de France ont brillé bien à la hauteur et au-delà de nos espérances, ne doutons pas qu'ils repartent tous au travail avec de belles ambitions. Les Jeux de Paris se rapprochent et les objectifs se précisent pour chacun. Il est important de mettre tous nos sportifs dans les conditions optimales pour cette préparation olympique. Les techniciens sont mobilisés ainsi que l'encadrement technique et logistique afin de préparer au mieux les évènements qui nous attendent.

Il n'aura échappé à aucun de nos lecteurs initiés que notre fédération a la particularité de regrouper 5 disciplines olympiques. Le niveau de toutes les disciplines s'est élevé et il faut maintenant donner « les armes » à tous nos athlètes pour performer dans les meilleures conditions. La situation économique actuelle impacte tous nos

secteurs d'activités et il faut, malheureusement, trouver des solutions pour continuer.

Nous n'avons pas manqué d'alerter notre ministre de tutelle et l'Agence Nationale du Sport de la difficulté d'être au très haut niveau et de s'y maintenir avec toutes ces contraintes financières. J'ai le souci, avec toute mon équipe, de faire en sorte que nous soyons une grande nation de Natation. Durant la nouvelle saison, les calendriers font la part belle aux initiatives régionales et départementales auxquelles je tiens particulièrement dans le développement des disciplines.

Nous continuons à soutenir les initiatives locales permettant au plan « aisance aquatique » d'offrir l'opportunité aux enfants de pratiquer en toute sécurité. Notre mission de service public auprès des plus jeunes est toujours un souci majeur pour notre société et donc pour la Fédération.

Je souhaite à tous, Présidents de Ligue, de départements, de clubs et tous les licenciés que la nouvelle année qui vient de débiter vous apporte des satisfactions personnelles, professionnelles et sportives. Nous restons mobilisés à l'écoute de tous.

Bonne lecture ! ★

| GILLES SÉZIONALE |



10
Charlotte Bonnet : « J'avais besoin de me lancer un nouveau défi »



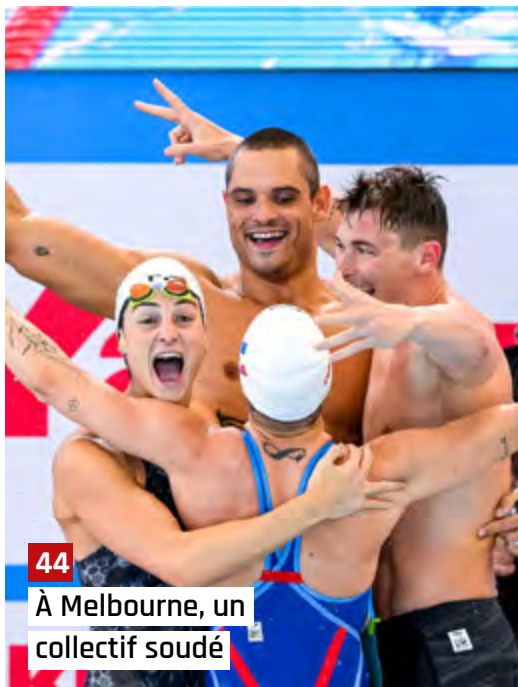
32
Comment préparer un athlète à la peur de gagner ?



34
Florian Bruzzo : « On assume d'être ambitieux »



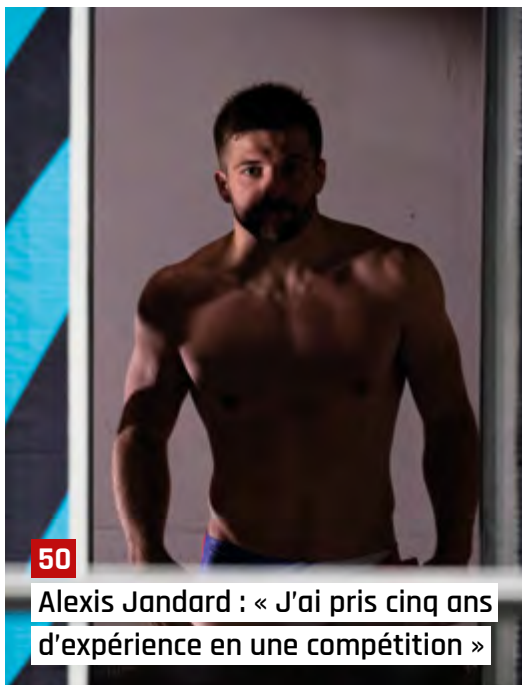
36
Ces athlètes ont-ils déjà eu peur de gagner ?



44
À Melbourne, un collectif soudé



46
Retour en images sur l'année 2022



50
Alexis Jandard : « J'ai pris cinq ans d'expérience en une compétition »



52
Dans le casque des nageurs



62
Hugo Tormento : « J'ai découvert une vision différente du sport »

S O M M A I R E

- 6 ARRÊT SUR IMAGE**
Axel Reymond : « C'est plus difficile qu'un 25 km »
- 8 ARRÊT SUR IMAGE**
Le Pays d'Aix brille à domicile
- 10 L'ENTRETIEN**
Charlotte Bonnet : « J'avais besoin de me lancer un nouveau défi »
- 20 EN BREF**
- 22 ACTU DES RÉSEAUX**
- 24 AGENDA**
L'agenda de l'année 2023
- 27 PARTENAIRE**
Schoolmouv
- 28 PARTENAIRE**
Swimming Heroes
- 30 EN COUVERTURE**
Peut-on avoir peur de gagner ?
- 32 EN COUVERTURE**
Comment préparer un athlète à la peur de gagner ?
- 34 EN COUVERTURE**
Florian Bruzzo : « On assume d'être ambitieux »
- 36 EN COUVERTURE**
Ces athlètes ont-ils déjà eu peur de gagner ?
- 41 DERNIERE FOIS**
Les dernières fois d'Aurélie Muller
- 42 ACTU**
Étoiles du sport : partager pour fédérer
- 44 ACTU**
À Melbourne, un collectif soudé
- 46 LA RETRO**
Retour en images sur l'année 2022
- 50 ECHEC & NAT'**
Alexis Jandard : « J'ai pris cinq ans d'expérience en une compétition »
- 52 HORS LIGNES**
Dans le casque des nageurs
- 56 MON CLUB**
Le MACS, une oasis au milieu du désert
- 58 SHOPPING**
- 60 À LIRE / À VOIR & RADIO RÉDAC**
- 62 RENCONTRE**
Hugo Tormento : « J'ai découvert une vision différente du sport »

CE QU'IL FAUT RETENIR

Les championnats de France de nage hivernale se sont déroulés à Samoëns ★ Axel Reymond a notamment signé un temps canon sur le 1000m, mais qui n'a pas été homologué record du monde en raison d'une température de l'eau supérieure à 5 degrés ★ En natation artistique, la jeune garde française s'est retrouvée dans le bassin d'Aix en Provence pour les championnats nationaux ★ Charlotte Bonnet est à l'honneur dans ce numéro avec un grand entretien ★ La nageuse de Philippe Lucas revient sur la nouvelle phase de sa carrière qu'elle entame avec ambition et sans pression ★ Désormais brasseur, la Niçoise revient notamment sur le déclic des Euro de Rome ★ Retrouvez l'agenda de l'année 2023 des cinq disciplines de la FFN ★ Découvrez également une enquête sur la peur de gagner ★ Le sélectionneur de l'équipe de France de water-polo, Florian Bruzzo, l'ancien nageur et préparateur mental Grégory Mallet ainsi que plusieurs athlètes témoignent sur leur expérience face à ce phénomène ★ La nouvelle rubrique « Dernière fois » a pour protagoniste Aurélie Muller ★ Les Etoiles du sport, à Tignes, ont réuni plusieurs nageurs parmi lesquels Marc-Antoine Olivier et le champion olympique Alain Bernard ★ Retour sur les championnats du monde petit bassin de Melbourne où l'équipe de France s'est illustrée, en remportant cinq médailles (1 en or, 3 en argent et 1 en bronze) ★ La rétro vous replonge dans ce qu'a été 2022 en quelques événements majeurs ★ Vous y retrouverez entre autres les Mondiaux de Budapest, les Euro de Rome et la performance historique des poloïstes tricolores aux Euro de Split ★ Dans Echech & Nat', Alexis Jandard se confie sur l'influence de ses manqués pour réussir ★ La rencontre de ce numéro est avec Hugo Tormento ★ L'ancien nageur de haut niveau s'est reconverti avec succès dans le Swim & Run et nous en dit plus sur sa discipline et sur ses ambitions.

**AXEL REYMOND :
« C'EST PLUS DIFFICILE
QU'UN 25 KM »**

Du 9 au 11 décembre 2022, Megève a accueilli les championnats de France de nage hivernale. L'occasion pour le double champion du monde du 25 km, Axel Reymond, de tenter de conserver son titre sur l'épreuve reine du 1000 m. En 11'45''75, l'élève de Magali Mérino s'est imposé en réalisant le meilleur temps mondial. La température étant au-dessus de 5°C, son record du monde n'a, pour autant, pas été homologué.

Comment s'est déroulée cette course ?

Mentalement, j'étais préparé. Je savais ce que je devais accomplir pour atteindre mes objectifs. Mais physiquement, je n'étais pas assez préparé. Je m'immergeais dans des bains froids régulièrement depuis un mois mais je n'ai pas du tout nagé en eau froide.

Ta première expérience à Samoëns il y a deux ans t'a-t-elle été bénéfique ?

Ça m'a beaucoup aidé. Je connaissais les sensations et ça m'a permis de ne pas appréhender. Je savais ce que j'allais ressentir. Cependant, j'ai senti que ça devenait difficile physiquement dès 250-300 m, alors qu'à Samoëns, c'était d'avantage aux alentours des 400-500m.

En quoi cela devenait difficile ?

J'ai senti mon sang quitter mes mains et mes avant-bras. À ce moment-là, il n'y a plus aucune sensation d'appui. On sent comme des aiguilles dans les avant-bras et les jambes et la seule chose à faire est de balancer ses coudes pour avancer.

Arrivais-tu à savoir où tu en étais par rapport à ton objectif chronométrique ?

Mag (Magali Merino, sa coache) était derrière et me boostait. Quand je l'ai entendue crier assez fort à la fin, je me suis dit que ça allait être chaud. D'autant que je n'arrivais pas vraiment à relancer. Finalement j'ai



réussi à améliorer mon chrono de Samoëns et à descendre sous les 11'46''.

Malheureusement tu n'as pas pu décrocher le record du monde de l'épreuve.

Avant la course je savais que l'eau était à plus de 5°C et que le record ne serait donc pas homologué.

Est-ce possible de prendre du plaisir sur ce genre d'épreuves ?

Il faut être un peu maso pour nager ces courses (rires). Mais j'adore ça. J'aime me dépasser, repousser les limites de mon corps. Honnêtement, le 1000 m en eau glacée est plus difficile qu'un 25 km en eau libre. J'adore ça ! J'ai mis du temps à trouver quelque chose de plus éprouvant que le 25 km, mais je peux t'assurer que cette épreuve l'est vraiment !

| RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN |



(FFN)

MEGÈVE A ACCUEILLI
POUR LA PREMIÈRE FOIS
LES CHAMPIONNATS
DE FRANCE DE NAGE
HIVERNALE EN DÉCEMBRE
DERNIER.



LE MÉDAILLÉ DE BRONZE DES EURO DE ROME, QUENTIN RAKOTOMALALA S'EST IMPOSÉ EN SOLO ET EN DUO MIXTE LORS DES CHAMPIONNATS DE FRANCE HIVER DE NATATION ARTISTIQUE.



LE PAYS D'AIX BRILLE À DOMICILE

Du jeudi 8 au dimanche 11 décembre, plus de 400 nageurs et nageuses se sont retrouvés dans la piscine Yves Blanc d'Aix-en-Provence pour les championnats de France hiver de natation artistique. La compétition a été l'occasion de se familiariser avec les nouvelles grilles de notations qui ont été utilisées à titre indicatif. Elle a aussi été la première rencontre nationale avec les nouvelles figures imposées sorties en début de saison.

A domicile, le Pays d'Aix Natation (PAN) a brillé en s'imposant dans la majorité des épreuves. Dans la catégorie jeune, les Aixoises ont ainsi décroché l'or (158.1992 points) devant les Strasbourgeoises (153.3939 points) et les Nantaises (151.8780 points). Pour l'épreuve des solos, les deux premières places ont été conquises par le PAN avec Lou Thuillier (166.3024 points) et Romane Temessek (166.0515 points). Le podium a été complété par Lénie Bonnin (158.0855 points) du club Léo Lagrange de Nantes. Pour les duos mixtes, Lénie Bonnin et Timothy Dufour ont été sacrés champion de France (151.2518 points) devant le duo aixois (149.5855 points) et strasbourgeois (138.4648 points).

Les garçons ont d'ailleurs affiché un niveau témoignant d'une belle progression. Chez les jeunes, c'est le soliste Macéo Vanhee Dedieu qui s'est imposé à domicile devant Timothy Dufour et Esteban Collet (Sirènes de l'Ouest-Réunion). Chez les séniors, Quentin Rakotomalala a décroché l'or devant le Réunionnais Axel Barranco. Du côté des juniors, les deux solistes du PAN Savannah Guidini (84.1667 points) et Manon Venturi (83.5333 points) ont respectivement pris la première et la deuxième place de cette compétition devant Louise-Lou Robache (79.8333 points) de Nantes. Du côté des duos mixtes, le titre est aussi revenu à Aix grâce à Quentin Rakotomalala et Prune Tapie (84.2667 points). L'argent a été remporté par Timothy Dufour et Camille Sin et le bronze par Ambre Collet et Axel Barranco (71.7333 points).

Le scénario des équipes libres junior a été exceptionnel. Si la première place a été encore une fois donnée au PAN (86.3333 points) la deuxième place a dû accueillir deux équipes. En effet, les ballets nantais et strasbourgeois ont obtenu le même score de 83.0667 points. Cette année le niveau est donc plus serré et homogène que jamais. Un signe de bonne santé et d'un système équitable et performant des nageuses et nageurs des pôles régionaux appelés CNR.

(DEEPBLUEMEDIA)



« J'AVAIS BESOIN DE ME LANCER UN NOUVEAU DÉFI »

À 27 ans, Charlotte Bonnet est désormais plus proche de la fin de sa carrière que du début. Pour autant, celle qui s'entraîne avec Philippe Lucas depuis un an et demi a la sensation d'écrire une nouvelle page de son histoire avec la natation. En rejoignant Martigues, après de nombreuses années à Nice, la championne d'Europe 2018 du 200 m nage libre a tout changé, ou presque. Son entraîneur, son lieu de résidence et même sa spécialité dans l'eau. Exit les 100 et 200 m nage libre, place désormais aux épreuves de brasse et de 4 nages. Un changement payant qui lui a notamment permis d'améliorer les records de France des 100 et 200 m brasse cet automne aux championnats de France petit bassin de Chartres. Et à l'écouter, cette histoire avec la brasse est partie pour durer.



(KMS/STÉPHANE KEMPINAIRE)

Après une année d'adaptation avec Philippe Lucas à Martigues, as-tu désormais parfaitement intégré sa méthode ?

Je sens que j'ai vraiment progressé, que je me suis habituée à sa méthode d'entraînement et au volume qu'il propose à chaque séance. C'est assez particulier, parce qu'avec lui, il faut mettre de l'intensité dès l'échauffement. Il y a tout de suite des temps de départ à réaliser pour chaque série. J'avais l'habitude de nager soit très lentement, soit très vite. Avec Philippe, il est primordial d'avoir de l'endurance pour nager tout le temps à un bon rythme.

Avais-tu la sensation d'en manquer à ton arrivée ?

Je n'en avais pas suffisamment et c'est pour ça que c'était très difficile au début. Il n'y a pas beaucoup

de temps de récupération entre chaque série. Je sens que j'ai progressé à ce niveau-là. Lorsqu'il m'arrive de craquer à l'entraînement, c'est mon physique qui me lâche, mais ce n'est plus un problème de cardio.

Tu as 27 ans et beaucoup d'expérience que ce soit à l'entraînement ou en compétition. Échanges-tu avec Philippe sur ton ressenti par rapport aux séances et à tes besoins spécifiques ?

Quand je suis arrivée avec Philippe, j'avais vraiment envie de lui faire confiance et de me laisser guider au maximum. L'année dernière, j'ai parfois exprimé mon besoin de lever le pied de temps à autre parce que je sentais que je revenais de loin, physiquement et mentalement. J'avais besoin de lui pour retrouver ma pleine mesure. Je suis arrivée aux Mondiaux de Budapest (juin 2022) en état de surentraînement et on en a tiré les conclusions par la suite. Je lui ai dit

CHARLOTTE BONNET
S'ENTRAÎNE DÉSORMAIS
AVEC PHILIPPE LUCAS À
MARTIGUES.



que je ne récupérais plus comme avant et que si mes performances étaient satisfaisantes à l'entraînement, ça ne répondait pas en compétition. À partir de là, il s'est rendu compte que je me connaissais vraiment. Il a aussi compris que je n'étais pas une tire-au-flanc. Sinon, je ne serais jamais venue m'entraîner avec lui. Je suis véritablement sortie de ma zone de confort.

D'autant plus à ce moment de ta carrière. N'as-tu pas eu de craintes au moment de prendre cette décision ?

Quand j'ai terminé les Jeux olympiques de Tokyo en août 2021, j'avais prévu de mettre un terme à ma carrière sportive. Ça me fendait le cœur. J'ai discuté avec Philippe, qui m'a entraînée pendant les deux semaines des JO. Je l'ai remercié et lui ai dit que j'avais besoin de vacances pour faire un point. Il

« Je suis véritablement sortie de ma zone de confort. »

m'a dit que si je devais reprendre la natation, ce devait être pour les bonnes raisons. Il m'a laissé la porte ouverte sans jamais me forcer la main. Quand j'ai pris cette décision, ça a été un choc et un gros chamboulement. Je savais pourquoi je le faisais. En plus, je n'étais pas toute seule puisque mon fiancé (Jérémy Desplanches, médaillé olympique du 200 m 4 nages) m'a suivie.

Philippe ne t'a donc jamais forcé la main pour que tu tentes l'aventure avec lui ?

À aucun moment ! Même pendant les JO, nous n'en n'avons pas discuté. Il a vu que je n'étais pas au meilleur de ma forme et il a été très présent, surtout en dehors des entraînements. Il me faisait rire, me racontait ses anecdotes. C'était le Philippe qu'on connaît. Ça m'a fait beaucoup de bien.

As-tu été rassurée de constater que, malgré ta longue carrière, il avait encore des clés pour te permettre de progresser ?

Dans ma tête, ma décision d'arrêter la natation était prise à 70%. Je ne me voyais pas continuer. La seule issue possible, c'était Philippe. Si je n'avais pas accroché avec lui, je ne serais plus dans les bassins aujourd'hui. Je pense que ça fonctionne parce que je suis tombée très bas et que j'ai surmonté cette épreuve. Ça a pris du temps, il a fallu reconstruire des choses. Aujourd'hui, je sais pourquoi je reviens. Je n'ai jamais arrêté mais j'ai la sensation que je renais de mes cendres. Ces trois dernières années, je n'étais plus vraiment moi-même.

Depuis le début de ton aventure à Martigues, tu as déjà connu de beaux moments, notamment l'été dernier à Rome avec cette médaille d'argent sur 100 m nage libre, mais aussi avec le relais 4x100 m 4 nages.

Je suis remontée sur un podium en individuel quatre ans après mon titre sur 200 m à Glasgow. En relais, nous avons réalisé de très belles performances. C'était vraiment une belle compétition. À la fin de la semaine, je ne me sentais pas spécialement fatiguée. Quand la tête va, le corps suit et c'est plus facile de récupérer. J'étais contente de terminer la saison de cette manière.

Pourtant, elle ne s'est pas achevée comme tu l'avais imaginé...

Pour moi, j'intégrais le relais 4x100 m 4 nages pour réaliser le 100 m crawl. En dos, on avait plusieurs options avec Pauline (Mahieu), Analia (Pigrée), Mary-Ambre (Moluh) et Emma (Terebo), en brasse, il y avait Adèle (Blanchetière) et en papillon, Marie (Wattel). J'étais en train d'acheter un t-shirt souvenir à mes parents à la boutique à côté de la piscine et à ce moment-là, Philippe Schweitzer, l'entraîneur de Font-Romeu qui était responsable du relais me téléphona.

Que t'a-t-il dit ?

« Charlotte, on a envie que tu fasses la brasse ce soir. » ►►

Et que lui as-tu répondu ?

« *Bien sûr que non !* » (rires). Adèle était venue pour ça et je ne voulais pas prendre sa place. Je ne savais pas non plus ce que je valais. Pour ces deux raisons, je ne voulais pas répondre favorablement à leur demande.

Comment t'a-t-il convaincue ?

Il m'a dit que le staff savait parfaitement de quoi j'étais capable et qu'ils avaient envie de tenter le coup. J'ai attendu quelques secondes avant d'accepter. Je voulais que ce soit eux qui prennent le risque et qu'ils l'assument en cas de contre-performance. Il m'a confirmé qu'ils en prenaient toute la responsabilité. Suite à ça, j'en ai discuté avec Adèle pour avoir son ressenti. Elle m'a dit qu'elle était ravie que je nage ce relais et qu'elle n'y voyait aucun problème.

Depuis combien de temps n'avais-tu pas nagé en brasse en compétition officielle en grand bassin ?

Depuis les championnats de France de Limoges en 2015. Sept ans, c'est long. D'autant que je ne nageais pas non plus la brasse à l'entraînement, mis à part quelques 25 m de temps en temps.

Tout cela t'a permis d'aborder la course avec moins de pression malgré tout.

J'étais détendue. Je ne savais pas ce que je valais, mais l'équipe avait confiance en moi. Pour moi, c'était impossible de décrocher une médaille en plus. J'y suis allée pour le plaisir. C'est tout ce contexte qui nous a permis de remporter la médaille d'argent. C'était tellement improbable !

As-tu senti que vos concurrentes ont été déstabilisées en vous voyant arriver en chambre d'appel ?

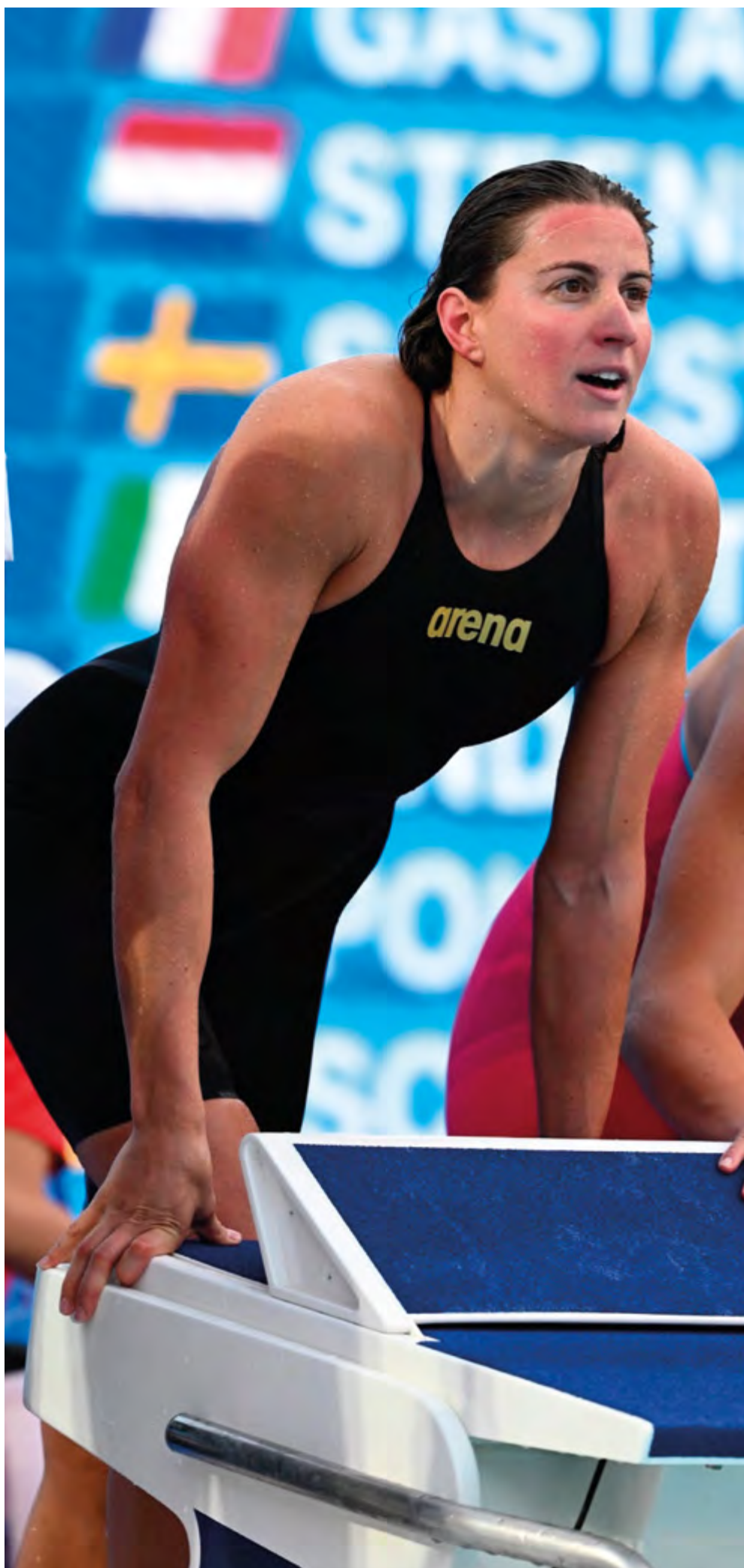
Quand nous sommes arrivées en chambre d'appel, les Anglaises, les Italiennes et les Suédoises nous ont regardé assez bizarrement. Elles ont vu Béryl, Marie et moi. Elles savent qu'on peut toutes les trois nager le crawl et là elles étaient perdues (rires). C'était assez drôle. Je ne sais pas si ça a joué mais ça nous a fait rire de les voir se poser ces questions.

As-tu eu le temps de réaliser quelques séries en brasse lors de l'entraînement de l'après-midi ?

Quand je me suis mise à l'eau, j'ai nagé 500 mètres, tout au plus. J'ai fait un peu de ciseau de brasse, mais je voulais garder un maximum d'énergie pour la course.

Pendant la course, comment te sens-tu ?

Je sens que je ne suis pas distancée, surtout au retour. Je me demande ce qui se passe. Est-ce que je réalise une belle course ou est-ce que les autres filles ne vont pas si vite que ça ? J'ai essayé de rester concentrée. Philippe m'avait dit de ne pas partir trop fort et de profiter au maximum de ma vitesse naturelle. Sur cette course-là, j'ai tellement fait confiance au staff que je me suis reposée là-dessus.





« Aujourd'hui, je sais pourquoi je reviens. Je n'ai jamais arrêté mais j'ai la sensation que je renais de mes cendres. Ces trois dernières années, je n'étais plus vraiment moi-même. »

Avais-tu des appréhensions par rapport aux coulées ou au virage ?

L'une des raisons de mes bonnes performances en brasse, est que j'ai été brasseur étant jeune. Jusqu'à mes 13 ans, c'était ma spécialité. J'ai toujours été à l'aise, je détenais même des meilleures performances françaises de catégories d'âge. J'ai dû arrêter en raison de problèmes au dos, mais j'aurais continué si je n'avais pas eu ces douleurs. Ces acquis me sauvent encore aujourd'hui.

En sortant de ton 100 m brasse au sein du relais, sais-tu que tu vas continuer la saison suivante ?

Non, je ne le sais pas tout de suite. En sortant de l'eau, je vois que j'ai touché en troisième position, mais sans savoir si ma course était bonne ou non. Ensuite, lorsqu'on arrive devant la presse, Marie prend la parole et exprime sa satisfaction de disposer d'un tel relais. Je me souviens qu'elle a dit que cela changeait tout dans la perspective des JO de Paris et qu'on avait trouvé notre brasseur. J'ai eu un déclic et je me suis dit que c'était quelque chose de très motivant. Pendant l'été, j'y ai réfléchi et j'ai pris ma décision assez rapidement. J'ai longtemps nagé le crawl dans ma carrière et depuis quelque temps, le plaisir n'était plus au rendez-vous. J'avais besoin de me lancer un nouveau défi.

Qu'en a pensé Philippe ?

Quand je suis sortie du relais 4 nages, il est venu me voir pour me dire : « Tu sais que tu as fait 1'06''4 ! ». Je me suis vraiment surprise. Il était convaincu que j'avais une carte à jouer sur cette spécialité. Quand j'ai repris en septembre, on a eu une nouvelle discussion et il m'a demandé ce que je souhaitais faire cette année. Je lui ai exprimé mon envie d'arrêter un peu le crawl et on a rapidement été sur la même longueur d'ondes en décidant de partir sur un programme de brasse et de 4 nages. J'ai subi beaucoup de choses par rapport au 200 m nage libre. La notion de plaisir n'était plus du tout présente. Je voulais retrouver mes sensations et nager à mon meilleur niveau, sinon je me trouvais nulle. Si je n'avais pas eu cette opportunité-là grâce au staff de l'équipe de France, je ne me serais jamais lancée dans cette aventure. Je n'aurais pas osé.

A deux ans des JO, cela peut ressembler à un pari sacrément risqué...

C'est une certitude, mais cette course à Rome m'a montré que j'avais le niveau pour être performante sur cette distance.

Tu as évoqué la notion de plaisir. De quelle manière l'as-tu retrouvée désormais ?

Quand Philippe me dit que je vais avoir une série difficile, je n'ai plus peur. L'année dernière, il m'est arrivé assez fréquemment d'avoir la boule au ventre. Je sais qu'il a entraîné d'excellentes nageuses dans sa carrière et notamment en crawl. Quand on a un entraîneur qui a eu sous sa coupe des filles comme Camélia Potec ou Federica ►►

L'AGENDA 2023

EAU LIBRE :

Championnats de France 5 km Indoor à Sarcelles

NATATION COURSE :

Meeting de Marseille (MOM)

NATATION COURSE :

Meeting de Nice

NATATION COURSE :

Giant Open

NATATION COURSE :

Championnats de France juniors à Chartres

NATATION ARTISTIQUE :

Championnats de France juniors N1 et Elite Open à Angers

EAU LIBRE :

Étape de sélection pour les Mondiaux de Fukuoka en Martinique

NATATION ARTISTIQUE :

Coupe du monde à Montpellier

NATATION ARTISTIQUE :

Championnats de France Jeunes N1 et Elite Open à Nantes

NATATION COURSE :

Championnats de France à Rennes

PLONGEON :

Championnats de France toutes catégories à Strasbourg

EAU LIBRE :

Championnats de France (lieu à déterminer)

NATATION ARTISTIQUE :

Championnats de France Avenirs et N1 Séniors (lieu à déterminer)

WATER-POLO :

Championnats du monde à Fukuoka

NATATION ARTISTIQUE :

Championnats du monde à Fukuoka

EAU LIBRE :

Championnats du monde à Fukuoka

PLONGEON :

Championnats du monde à Fukuoka

NATATION COURSE :

Championnats du monde à Fukuoka

EAU LIBRE :

Coupe du monde FINA à Paris

NATATION COURSE :

Championnats de France 25 m à Angers

NATATION COURSE :

Championnats de France juniors 25 m à Dunkerque

28 JANV.

11-12 MARS

15-16 MARS

18-19 MARS

5-10 AVR.

10-16 AVR.

20-21 AVR.

5-7 MAI

22-28 MAI

11-16 JUIN

16-18 JUIN

22-25 JUIN

26 JUIN - 2 JUILL.

14-30 JUILL.

14-22 JUILL.

15-22 JUILL.

16-22 JUILL

23-30 JUILL

5-6 AOÛT

26-29 OCT.

16-19 DÉC.



19-21 JAN
2023

AIX-EN-PROVENCE
PISCINE YVES BLANC



LES MEILLEURES ÉQUIPES FRANÇAISES DE WATER-POLO

TROPHÉE

PIERRE GARSAU & ALICE MILLIAT

+ D'INFORMATIONS SUR WATERPOLO.FFNATATION.FR

SUIVEZ NOUS SUR ffnatation.fr     



PARTENAIRE PRINCIPAL



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES MEDIAS



Création graphique : Illustration Sport - Crédit photos : Winterside





MARIE WATTEL A DÉJÀ
RESSENTI CETTE PEUR
DE GAGNER, NOTAMMENT
LORS DES DERNIERS
CHAMPIONNATS D'EUROPE
DE ROME EN AOÛT 2022.

PEUT-ON AVOIR PEUR DE GAGNER ?

En sport comme dans la vie de tous les jours, la peur est inévitable. Elle peut surgir à tout moment, sans forcément prévenir. Chez les athlètes de haut niveau, elle peut se manifester de différentes manières. La peur de décevoir son entraîneur ou ses proches, la peur de perdre face à un adversaire à sa portée, ou encore la peur de réaliser un faux départ. Toutes ces craintes traversent un jour ou l'autre l'esprit du nageur qui se présente sur le plot de départ d'une grande compétition. Mais un athlète peut-il également avoir peur de gagner ? À première vue, la question peut paraître saugrenue, voire même totalement absurde. Comment un sportif qui s'entraînerait quotidiennement pour décrocher une

médaille pourrait-il soudain ressentir une peur en s'approchant de la victoire ? Pourtant, ce phénomène semble bel et bien exister. Qu'elle soit dûe à un manque de confiance et d'estime de soi ou à un sentiment d'illégitimité à endosser le costume de favori, la peur de gagner peut déstabiliser un athlète au moment d'atteindre son objectif de l'année. Nous avons tenté de la décrypter en recueillant des témoignages d'athlètes mais aussi de Florian Bruzzo, sélectionneur national de l'équipe de France de water-polo et de Grégory Mallet, ancien nageur de l'équipe de France devenu préparateur mental.

| SUJET RÉALISÉ PAR JONATHAN COHEN & LOUIS DELVINQUIÈRE |

Comment prépare-t-on un athlète à la peur de gagner ?

Le sport de haut niveau, Grégory Mallet le connaît par coeur. Membre de l'équipe de France de natation pendant pratiquement dix ans, le vice-champion olympique de Pékin en 2008 (relais 4x100 m) et de Londres en 2012 (relais 4x200 m) est aujourd'hui préparateur mental. Durant sa carrière, il a été confronté à cette peur de gagner et il tente aujourd'hui, grâce à son expérience, de préparer les athlètes qu'il suit à gérer cela afin de minimiser l'impact de ce phénomène sur leurs performances.

Pour savoir de quelle manière on peut préparer un athlète à la peur de gagner, il convient d'abord de définir ce concept qui peut parfois encombrer l'esprit des athlètes de haut niveau avant leurs compétitions. Pour Grégory Mallet, ancien nageur de l'équipe de France, la peur de gagner trouve sa source dans « le fait de ne pas se sentir légitime de gagner ou d'atteindre son objectif. » C'est d'ailleurs en cela qu'elle diffère de la peur de perdre. « La peur de perdre est liée au fait de ne pas décevoir les gens, alors que la peur de gagner est induite par le sentiment de devoir assumer quelque chose et de ne pas se sentir capable de le faire. » La démonstration est la suivante : si un nageur qui se qualifie en finale avec le meilleur temps pense que ses concurrents vont accélérer le soir et passer devant lui, il n'aura que peu de chance de s'imposer. « Cette peur est liée à un manque d'estime de soi », poursuit Mallet. « C'est le syndrome de l'imposteur. Je l'ai ressenti en tant qu'athlète, notamment au début de ma carrière. J'ai ensuite travaillé cela en préparation mentale avec Thomas Sammut et je m'en suis détaché progressivement. Pendant longtemps, j'ai cru que c'était les autres qui n'étaient pas en

« La peur de gagner est liée à un manque d'estime de soi. »



forme lorsque je réalisais une belle performance. » La peur de gagner proviendrait donc d'un manque d'estime et de confiance en soi. « C'est mon point de vue. Je n'assène pas de vérité », développe celui qui est aujourd'hui préparateur mental auprès de nombreux sportifs de différentes disciplines. « Depuis petit, nous sommes jugés par rapport à nos actes. On est associé à ce qu'on fait. Cela crée de la confusion et conduit à ne pas s'estimer capable d'atteindre ses rêves. » Mais alors comment, après des années à se considérer d'une certaine manière, peut-on réussir à inverser la tendance et à renforcer son estime de soi ? « Personnellement, quand j'ai vécu ça durant ma carrière, j'ai essayé de transformer cette peur de gagner en quelque chose de positif. J'ai modifié ma vision du rôle que j'avais dans ce sport. Je suis ainsi passé du statut d'imposteur à celui du nageur qui pouvait aider le collectif. C'est ce qui me caractérise le mieux encore aujourd'hui. Je pense que je n'étais pas fait pour briller tout seul. Je n'en avais peut-être pas les capacités et dans ma vie de tous les jours, je n'aime pas être mis dans la lumière tout seul. Avec les relais, je me sentais utile, j'avais une mission et on comptait sur moi. Quand j'ai travaillé ça avec mon préparateur mental, je ne ressentais plus cette peur de gagner. »



(KNSP/STÉPHANE KEMPINARE)

Se sentir utile et à sa place pour ne plus souffrir de ce syndrome de l'imposteur et ressentir la peur de gagner. Voilà la première étape à franchir pour gagner en confiance et se libérer de toutes ces croyances qui altèrent le niveau de performance. C'est en tout cas là-dessus que travaille Grégory Mallet avec les athlètes qu'il suit au quotidien. « J'essaie de leur faire trouver la place dans laquelle ils se sentent le plus en confiance et dans laquelle ils ont le plus d'estime d'eux mêmes. Quand ils ont trouvé cette place on travaille dessus pour la développer. Ensuite, si cela fonctionne, le projet peut évoluer et les objectifs également. Pour savoir où tu veux aller, il faut savoir d'où tu pars. Quand l'objectif est clairement défini et qu'il correspond à tes valeurs humaines et que tu te sens à l'aise avec ça, tout devient plus précis. La réalisation devient satisfaisante, quel que soit le résultat. Cela permet de prendre confiance et de gagner en estime de soi. C'est un cercle vertueux qui permet de se focaliser sur soi et sur ses besoins, alors que la peur de gagner est clairement liée au regard des autres. Léon (Marchand) disait d'ailleurs récemment dans une interview que, peu importe ton classement, tes proches t'aimeront toujours. » Mais à l'heure des réseaux sociaux et du jugement hâtif et rarement

constructif, ce n'est pas facile pour des sportifs de se détacher du regard des autres. « Aujourd'hui on est dans une époque où tout doit être vu pour être reconnu. La peur de gagner et de prendre un statut est jugé par des milliers de personnes et des followers qui commentent tous les résultats sportifs. En France on n'arrive pas à dire qu'on veut gagner. Cela est vu comme de l'arrogance et si tu échoues, le retour de bâton peut être très violent. Pour autant, tu es capable et que tu es bien dans tes baskets, rien ne t'empêche de le faire. Durant ma carrière et encore aujourd'hui en tant que préparateur mental, je me rends compte qu'on a beaucoup de croyances qui ne sont basées sur rien et que l'on transforme en vérité. C'est exactement cela qui entraîne la peur de gagner et qui peut nuire à la performance. » Si l'on devait résumer la pensée de Grégory Mallet en un leitmotiv pour avancer sereinement et atteindre ses objectifs, ce pourrait-être le suivant : moins de croyance et davantage de confiance. ★

| JONATHAN COHEN |

ANCIEN NAGEUR DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DE NATATION, GRÉGORY MALLET A DÉJÀ RESENTI CETTE PEUR DE GAGNER. AUJOURD'HUI PRÉPARATEUR MENTAL, IL AIDE DE NOMBREUX ATHLÈTES À SURMONTER CELA.

Ces athlètes ont-ils déjà eu peur de gagner ?

Qu'ils soient expérimentés ou plus jeunes dans la pratique du sport de haut niveau, de nombreux athlètes ont déjà été confrontés à cette « peur de gagner ». Voici leurs témoignages.

| PROPOS RECUEILLIS PAR LOUIS DELVINQUIÈRE |



« Par envie de trop bien faire, j'ai loupé ma course »

MARIE WATTEL - 25 ANS, NAGEUSE

« Je pense avoir connu cela aux championnats d'Europe cet été. Je m'étais fixée comme objectif de gagner le 100m papillon. Il y avait cette pression du « je dois gagner », parce que je suis la favorite. J'essayais de gérer au mieux. Sur le coup, je n'avais pas l'impression qu'il y avait des émotions négatives mais en y réfléchissant, je m'étais mise une pression de ne pas avoir le droit de perdre et de devoir gagner. C'est une des premières fois où j'étais vraiment la favorite sur une épreuve internationale. Je pensais que j'avais bien géré et en fait, par envie de trop bien faire, j'ai loupé ma course. Je m'en suis rendue compte dès que j'ai touché le mur et que j'ai vu que j'avais fini deuxième. Je n'avais pas envisagé le fait de perdre et j'aurais dû me mettre au même niveau que mes concurrentes. Ensuite, je me suis dit : « tu as appris quelque chose » et que c'était peut-être une chance de perdre parce que j'ai toujours énormément appris grâce à mes échecs et c'est pour ça que j'en suis là aujourd'hui. »

« J'ai souvent ressenti cela face à Camille (Muffat) »

CHARLOTTE BONNET - 27 ANS, NAGEUSE

« J'ai souvent ressenti cette peur de gagner lorsque je nageais face à Camille (Muffat). Je ne me sentais pas vraiment légitime de la battre. Je n'étais pas à ma place si je la devançais. Après les Jeux olympiques de Londres en 2012, elle nageait un peu moins tandis que j'étais dans une phase de progression constante. Je ressentais cela même au quotidien, lorsque nous étions à l'entraînement ensemble. J'en avais parlé avec Fabrice (Pellerin, son entraîneur à Nice) et il m'avait dit que je ne devais pas m'entraîner autant pour être deuxième. Aux championnats de France, j'avais vraiment des difficultés à franchir ce cap et me dire que cela n'allait rien changer à notre relation et notre amitié. En arrivant sur le plot de départ, je n'y pensais pas forcément, mais si durant la course je sentais que je passais devant elle, je cogitais. Aux championnats d'Europe en petit bassin en 2013 à Herning, Camille ne passe pas en finale du 200 m nage libre et moi je remporte la médaille d'argent. Après les demi-finales, je n'arrêtais pas de me dire que je n'étais pas à ma place. Je regrettais presque d'être en finale, alors qu'elle n'y était pas. Je pense qu'à ce moment-là, j'ai eu le déclic. D'autant que je ne l'ai pas battu, c'est elle qui ne s'est pas qualifiée pour cette finale. Cela a rendu la tâche plus facile pour moi. »





« Pour ne pas ressentir cela, je me dis que c'est un jeu »

YOHANN NDOYE BROUARD - 22 ANS, NAGEUR

« Aux Mondiaux de Budapest, je me souviens d'avoir échangé avec Léon (Marchand) à ce sujet-là. On discutait du niveau de performance de Thomas Ceccon (champion du monde du 100 m dos). Je lui disais qu'il était imbattable et il me répondait, au contraire, qu'il pouvait passer à côté de la victoire. Finalement, je ne me suis pas trompé parce qu'il a amélioré le record du monde. Je n'ai pas ressenti cette peur de le battre, mais je savais que ce serait extrêmement difficile. Si j'avais pu le battre, je l'aurais fait sans problème (rires). Pour ne pas ressentir cela, je me dis que c'est un jeu. On ne fait que de la piscine. Je suis là pour m'amuser et affronter les meilleurs mondiaux. C'est comme si je jouais aux échecs. Je peux bluffer, gagner au milieu de la partie, perdre à la fin. Je suis bien conscient que je peux gagner ou perdre. Cela me permet d'aborder mes courses sereinement et de donner le meilleur de moi-même. »

« C'est plus une peur de : j'ai bossé toute l'année, ça fait chier de pas réussir »

MARC-ANTOINE OLIVIER

26 ANS, NAGEUR EN EAU LIBRE

« Je ne prends pas de ce point de vue-là. J'ai eu la chance de faire des podiums internationaux très jeune et mine de rien de marquer ma discipline. Chaque année, je me dis que, quel que soit le résultat, ce n'est que du bonus. Même si je m'arrête là ou si je fais une mauvaise saison, ce que j'ai fait avant, on ne peut pas me le retirer. Je ne pars pas dans la peur de « je ne vais pas faire de résultat », mais c'est plus une peur de « j'ai bossé toute l'année, ça fait chier de pas réussir ». Mais je l'ai peut-être eu un peu plus à Tokyo. J'étais attendu et je sais que ça pouvait jouer sur des partenaires que je pouvais avoir jusqu'à Paris. C'est la compétition qui a le plus d'ampleur, qui est la plus médiatisée, surtout pour notre discipline. Nous, c'est du « one shot », on a qu'une course donc on n'a pas le droit de se louper. J'étais plutôt confiant parce que j'avais fait une belle saison. Je m'étais amélioré en bassin, j'avais fait une Coupe du monde et je l'avais gagnée. Tous les voyants étaient au vert pour faire une belle course, mais ça ne s'est pas déroulé comme je voulais. »



(KMS/STÉPHANE KEMPIAIRE)

Les dernières fois d'Aurélie Muller

Si on se souvient généralement tous de ses premières fois, garde-t-on en mémoire ses dernières fois ? C'est ce que nous avons demandé à la double championne du monde du 10 km en eau libre, Aurélie Muller.



AURÉLIE MULLER A REMPORTÉ LA MÉDAILLE D'ARGENT DU 5 KM LORS DES MONDIAUX DE BUDAPEST EN JUILLET 2022.

La dernière fois que tu as été fière de toi dans les bassins ?
 Cette question n'est pas très eau libre. Je me fais plutôt plaisir en milieu naturel que dans les bassins. Et je suis souvent plus fière de ce que l'on accomplit ensemble, plutôt que ce que je réalise toute seule. Lors des derniers Championnats du Monde de Budapest, j'étais fière pour mon entraîneur (Gilles Catani), Magali (Mérino), mon club et moi de donner raison à nos choix. Je revenais de vraiment loin, avec un retour aux sources à Sarreguemines, un nouvel entraîneur. Ça a fonctionné avec une médaille d'argent sur 5km et une 4ème place au 10km.

La dernière fois que tu as voulu tout arrêter ?
 En 2019, après le 10km des championnats du monde où je n'ai pas réussi à me qualifier pour les Jeux Olympiques de Tokyo, à un centième et après avoir longtemps mené la course. C'était vraiment dur. Il n'y avait pas grand monde pour me dire de continuer. J'ai réfléchi, cherché des solutions alternatives et j'ai décidé.

La dernière fois que tu as eu un fou rire ?
 J'en ai assez souvent, notamment avec mes copines. Le dernier, c'était lors de l'achat du sapin de Noël ! On l'a pris en pot avec les racines. C'est plus écolo et ça permet de le replanter. On a donc décidé de le repoter pour qu'il soit bien dans un pot plus large. Mais on n'a pas forcément la main verte, surtout de nuit, dans le froid, avec de mauvais outils. On s'est mis dans une galère débile, bien comme il faut ! Des vraies pro. Nous avons été obligées de nous moquer de la situation et de nous-mêmes.

La dernière fois que tu as admiré quelqu'un ?
 Roger Federer, pour l'éternité !

La dernière fois que tu t'es blessée ?
 Je n'ai jamais eu de blessures. J'ai une hygiène de vie irréprochable.

La dernière fois qu'un film ou une série t'a permis de tuer un ennui profond ?
 Je m'ennuie rarement. Mais James Bond ou Harry Potter sont toujours les bienvenus !

La dernière fois que tu t'es rêvée dans un autre métier ?
 Mon métier d'après, c'est un problème car j'aimerais en faire plein : ostéopathe, avoir une ferme d'Aquaponie (système de production alimentaire durable), naturopathe, vivre une opération de maintien de la paix, faire de la cuisine ou de la poterie, de la menuiserie. Je voudrais vivre plusieurs expériences !

La dernière fois que tu as voulu te cacher tant tu avais honte ?
 Je n'ai pas de souvenirs. Et c'est une réponse sincère. J'ai l'impression que mon travail ne me permet pas d'avoir honte de ce que je fais. Après, les déplacements à l'étranger ne me rendent pas fiers de mon bilan carbone.

La dernière fois que tu as pratiqué un autre sport que la natation ?
 Du vélo !

La dernière fois que tu as fait quelque chose pour la première fois ?
 Cet été, j'ai fait un atelier modelage de céramique à Perpignan. C'était une belle découverte. ★

| RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN (AVEC LOUIS DELVINQUIÈRE) |



PARTENAIRE OFFICIEL

L'expertise du sport au service de la santé



En prévention tertiaire l'activité physique permet un maintien de l'autonomie, améliore la qualité de vie, améliore l'observance, limite les risques de récurrences, limite les impacts de la pathologie au quotidien, elle aide les personnes à se réinsérer sur le plan professionnel et social.

Étoiles du sport : partager pour fédérer

Depuis 21 ans, les Etoiles du Sport rassemblent les athlètes de haut niveau de tous sports et de tous âges lors d'un événement hors du temps que tous convoitent. Nous avons vécu ce programme unique à 2100 m d'altitude dans la station de Tignes aux côtés des nageurs et des plongeurs sélectionnés.

Comme l'impression d'intégrer un monde parallèle. Un monde ouaté au cœur de la station de Tignes où des athlètes de toutes disciplines échangent sans filtre, sans pression et sans limite de temps. Un monde où les sportifs expérimentés apprennent des plus jeunes et inversement. Une parenthèse d'une semaine convoitée de tous dans une année rythmée par les entraînements et les échéances. Voilà 21 ans que début décembre, l'événement des Etoiles du sport réunit près de deux-cents athlètes tricolores. Parmi eux, un socle de vingt binômes composés d'un athlète expérimenté, le parrain ou la marraine, et d'un espoir, le filleul ou la filleule. Cette année, les kayakistes affrontent des sauteurs en longueur, des marins, des judokas ou encore des basketteurs. Et pour la première fois, un tandem de nageurs en eau libre. « Une fierté », avoue le duo complice Marc-Antoine Olivier et Léo Ouabdesselam. A la fin de la semaine, un meilleur espoir est élu et reçoit une bourse de 20 000 € de la FDJ. Autour de ces binômes choisis par un comité d'éthique, des athlètes de toutes disciplines se côtoient. « A chaque nouvelle édition, on attend de savoir si on en sera. Mais les organisateurs ne peuvent pas inviter tout le monde », explique Laura Marino. « Peut-être que s'il y avait plus de monde d'ailleurs, ce serait moins riche. » Certains sportifs vont jusqu'à annuler leur compétition pour être présents. Tout le monde veut en être.

La semaine passe en un claquement de doigt. Mettre un pied aux Etoiles, c'est comme appuyer sur la

touche avance rapide. « Une semaine aux Etoiles du sport, c'est deux ans d'expérience de gagnée », assure le plongeur Alexis Jandard. « On nous donne tellement d'outils. Que ce soit sur la gestion des réseaux sociaux, la prise de parole en public, que cela vienne de témoignages d'athlètes ou d'échanges avec des sponsors. Il faut prendre tout ce qu'il y a à prendre. » De l'échauffement musculaire animé par la boxeuse olympique Sarah Ourahmoune dès 8h du matin au concert du soir qui se termine à minuit, le programme est volontairement dense et varié. Surtout pour les binômes qui tentent de gagner des points sur les différents temps imposés. Le deuxième jour, Marc-Antoine Olivier et Léo Ouabdesselam se retrouvent au bord du lac de Tignes. Le thermomètre affiche 2 degrés. Les mains frigorifiées mais l'esprit compétiteur, ils affrontent leurs homologues sur un terrain de padel puis sur un parcours de cross-fit les pieds dans la neige. Il y a aussi une épreuve de bucheronnage et de trottinette sur neige. Autre temps sportif obligatoire, « The climate workout », pensé par le nageur aventurier Matthieu Witvoet pour sensibiliser les sportifs aux enjeux climatiques en s'amusant. Personne ne loupe non plus l'atelier d'initiation à l'apnée aux côtés d'Alice Modolo.

Des temps de réflexion ont aussi pris place dans le programme. Comme un atelier sur la reconversion ou un autre sur la santé mentale. La plongeuse Laura Marino y a pris part aux côtés de Marie-José Pérec et de deux médecins. Un moment fort en émotion et très intéressant pour Léo Ouabdesselam qui vient d'intégrer la préparation mentale à son quotidien : « C'est très intéressant car cela nous donne des clefs. J'ai commencé il n'y a pas longtemps à m'intéresser au sujet et cela me conforte dans mon choix. » On ne compte pas les moments informels d'échange et de détente jusqu'au bout de la nuit. « C'est ça aussi la philosophie des Etoiles », confie Alain Bernard. « Passer du bon temps pour donner le meilleur aux autres et apprendre toujours plus sur ces notions de partage. »

Sous ses airs de colonie de vacances, les Etoiles partent d'un besoin ressenti il y a 21 ans par ses fondateurs. A l'époque, Sébastien Foucras, skieur



« Une semaine aux Étoiles du sport, c'est deux ans d'expérience de gagnée. »



acrobatique de haut niveau achève sa carrière aux côtés de son entraîneur Benoit Eyckens. Aucune main ne leur est tendue pour affronter cette nouvelle étape. « On voulait réunir les champions en activité et à la retraite pour créer un rassemblement interdisciplinaire et intergénérationnel afin de favoriser les échanges entre eux et éviter tout sentiment de mise à l'écart », témoigne le skieur. A Tignes, les gymnastes se mêlent aux pongistes, les valides aux handisports, les sports d'hivers à ceux d'été. Comme aucun autre dispositif, les Etoiles provoquent la rencontre entre athlètes de différents horizons. Ici, pas de barrières entre la jeune et l'ancienne génération. Le nombre de breloques autour du cou ne compte pas non plus, seule l'envie d'échanger. « C'est une bénédiction pour tous les athlètes », atteste Laura Marino. « Cela vient panser les failles du système Français. L'humain est au centre de tout. C'est certes beaucoup de champions, d'athlètes inspirants, de

sponsors, de médias, mais ici tout le monde se tutoie. Tu vois quelqu'un au ski, tu lui demandes ce qu'il fait alors que ça se trouve c'est le PDG de Coca-Cola ou le quadruple champion olympique de je ne sais quoi. Cela rend tout le monde accessible ».

A 2100 mètres d'altitude, les liens se tissent à vitesse éclair. Comme dans une grande famille, on se charie, on confronte les idées, on grandit ensemble en une semaine. Dans un quotidien de sportif de haut niveau, les Etoiles s'invitent comme une grande respiration. Le meilleur moyen de souder cette grande famille du sport Français d'après Alexis Jandard : « Pour certains on se découvre et pour d'autres on se retrouve. A 18 mois des Jeux, c'est primordial de s'unifier. » Partager pour fédérer avec comme but commun de progresser. ★

| À TIGNES, CHLOÉ JOUDRIER ET FLORENT SCHNEIDER |

À Melbourne, un collectif soudé

A travers les acteurs du relais 4 x 50 m mixte, champions du monde et nouveaux détenteurs du record du monde, plongeons au cœur de ces championnats du monde de Melbourne. Septième au classement des médailles, la France a remporté cinq médailles : une en or, trois en argent et une en bronze. Grâce à ses relais boostés par une incroyable énergie individuelle et collective, ces Bleus soudés ont surtout montré la richesse de la natation tricolore et son ambition d'aller plus haut et plus fort à l'horizon des JO de Paris 2024.



Ce vendredi 16 décembre, jour du record du monde de notre relais 4 x 50 mètres mixte, je ne suis pas près de l'oublier », commence à raconter le brasseur qui monte, Antoine Viquerat (24 ans). « Dans la chambre d'appel

en me concentrant pour ma finale du 200 m brasse, j'entends que la France bat un record du monde. En sortant du bassin, à l'instant où je suis en zone mixte pour la presse, j'entends la Marseillaise. C'est incroyable ! Ces moments ratés, juste ressentis, m'ont donné des ailes pour le reste de ces Mondiaux et m'ont marqué à jamais. »

Parmi les acteurs de ce relais, il y avait Béryl Gastaldello (27 ans), une troisième relayeuse en lévitation. « Elle est incroyable cette énergie ressentie, jusqu'à même ressentir de l'amour, oui de l'amour ! J'en profite d'ailleurs pour dire que je les aime. Notre force a été d'y mettre, chacun, au même moment, toute notre énergie. » Animée elle aussi par la victoire, Mélanie Henique (29 ans), exemple de ténacité, exulte à son tour : « Un jour, j'ai parié que je taperai un record du monde avant mes 30 ans, voilà chose faite ! On y a mis une telle énergie, on a su bien jouer comme Maxime (Grousset) sait lui, toujours, si bien le faire. »

Ce dernier a d'ailleurs aussi brillé en individuel. Avec sa médaille d'argent sur 100 m nage libre derrière l'Australien Kyle Chalmers et surtout son titre sur le relais 4 x 50 m mixte où il était premier relayeur, Maxime Grousset est le Bleu ayant nagé le plus de courses et remporté le plus de médailles à Melbourne : deux sur cinq. De grand rendez-vous en grand rendez-vous, le Néo-Calédonien (23 ans) s'affirme sous les yeux d'un Ian Thorpe, quintuple champion olympique, étonné : « Sa capacité d'adaptation du 50 au 200 m nage libre, du petit au grand bassin, est vraiment impressionnante ».

Florent Manaudou aussi a été un élément fort de ce

relais victorieux. À 32 ans, le champion olympique de Londres en 2012 est venu prendre une sorte de bain de jouvence à Melbourne, avec la sixième place sur 50 m nage libre, en passant par cet « inattendu » titre mondial lui faisant vivre sa vingtième Marseillaise. « Nous venions pour bien faire, pour donner le meilleur, à l'image, d'ailleurs, de toute l'équipe de France sur ces Mondiaux », a-t-il analysé après son succès. « Nous venions sans même connaître le temps du record du monde. Nous avons une équipe dans laquelle il y a une super ambiance, une super énergie. C'est une des premières fois que je vois ça, c'est super motivant en vue de Paris 2024. »

Florent Manaudou pèse bien au-delà de son physique, tout en restant discret, comme le souligne Michel Chrétien, entraîneur à l'INSEP et présent à Melbourne : « Sans être démonstratif, il reste un modèle de réussite. Jamais, il ne fait la leçon, mais, discrètement et sûrement, il a toujours le bon mot ou la bonne anecdote à raconter pour faire passer tel ou tel message. C'est un vrai catalyseur. Pour assurer la victoire du relais, il est sans nul doute allépuiser bien loin une énergie incroyable. Nager pour un relais transcende tout nageur quel que soit son statut ».

Cette victoire en relais et ce record n'auraient également pas été possibles sans elle. Benjamine des Bleus, Mary-Ambre Moluh (17 ans) a nagé les séries et permis à son équipe de rejoindre la finale. Même si elle était « très déçue de ne pas avoir pu (se) qualifier pour la finale sur 50 mètres dos », le sourire de la nageuse de Créteil n'a pas cessé d'illuminer les bassins. « Après ma contre-performance sur 50 m dos, j'ai été étonnée d'être prise pour lancer le relais en séries sur 4 x 50 m nage libre mixte », se souvient-elle. « Dans la foulée de notre record du monde, auquel Florent, Maxime, Mélanie et Béryl m'ont gentiment associée, j'étais en lévitation. C'était un truc de dingue, quand j'y pense, nager avec Florent, Maxime... » Et d'ajouter sur la suite de

« Nous avons une équipe dans laquelle il y a une super ambiance, une super énergie. C'est une des premières fois que je vois ça, c'est super motivant en vue de Paris 2024. »





BÉRYL GASTALDELLO, FLORENT MANAUDOU, MÉLANIE HENIQUE ET MAXIME GROUSSET ONT REMPORTÉ LE TITRE AVEC UN RECORD DU MONDE À LA CLÉ SUR LE RELAIS 4x50 M NAGE LIBRE MIXTE

(DEEPBLUEMEDIA)

LES MONDIAUX DES BLEUS EN CHIFFRE

1 - Le nombre de record du monde amélioré par les Français en Australie. C'était avec le relais 4x50 m nage libre mixte (1'27"33).

2 - Le classement de l'équipe de France au tableau des médailles en prenant en compte uniquement les nations européennes. Les Bleus ont pris la 7^{ème} place mondiale en Australie.

5 - Le nombre de médailles remportées par l'équipe de France. Il y a eu une en or (relais 4x50 m nage libre mixte), trois en argent (Damien Joly sur 1 500 m, Maxime Grousset sur 100 m nage libre et Béryl Gastaldello sur 100 m 4 nages) et une en bronze (Logan Fontaine sur 800 m nage libre)

12 - Le nombre de records de France qui ont été battu. De manière non-exhaustive, on se souviendra de celui de Charlotte Bonnet sur 200 m 4 nages ou encore de ceux, successifs, de Mewen Tomac et Yohann Ndoye Brouard sur 200 m dos.

27 - le nombre de records personnels améliorés par les nageurs tricolores à Melbourne.

sa compétition : « Quand on est venu me demander de nager en crawl le dernier relais du 4 x 100 m 4 nages féminin, même si je ne nage pas souvent en crawl, j'ai dit « Let's go ! », sans hésiter. J'ai littéralement adoré. J'avais entendu des histoires disant que les relais donnaient des ailes. Je confirme ! Maintenant, je suis juste impatiente de recommencer et je ne suis pas la seule. »

Avec ces Mondiaux réussis, malgré les absences de Léon Marchand et Marie Wattel, la France peut voir loin devant : « Par tradition, avoir des bons relais prouve notre richesse », appuie Michel Chrétien. « Ils permettent de créer une indispensable culture de la réussite en individuel comme en relais. Je les ai regardé chanter leur Marseillaise, tous, sur le podium et dans les tribunes : ils avaient les yeux qui brillaient. Désormais, ils vont tous vouloir être dans les

prochains relais. Cela n'a pas de prix pour renforcer des motivations personnelles, épanouir un collectif et muscler son état d'esprit conquérant. » De ces réussites personnelles, on retiendra également la deuxième médaille internationale consécutive pour Damien Joly sur 1500 m (après les Euro de Rome) avec la médaille d'argent et la toute première en bassin pour Logan Fontaine sur 800 m, avec le bronze. Grâce aux nageurs Français, Melbourne a aussi vu la vie en bleu-blanc-rouge. ★

| À MELBOURNE, SOPHIE GREUIL |

L'année 2022 en images

Après deux années sportives bouleversées par la pandémie de Covid-19, le calendrier 2022 a été particulièrement chargé. Entre les compétitions prévues et celles qui ont eu lieu suite à un report, les athlètes tricolores n'ont pas chômé. Retour en images sur ces douze mois particulièrement intenses.



LES MARSEILLAIS CÉLÈBRENT LEUR VICTOIRE À L'ISSUE DU TROPHÉE PIERRE GARSAU EN JANVIER 2022.

(PHILIPPE FRÉTAULT/WP INSIDE)

JANVIER 2022

Les traditionnels Trophée Pierre Garsau et Alice Milliat se sont tenus à Abbeville (Somme), le week-end du 28 au 30 janvier. Une véritable réunion des meilleurs poloïstes féminines et masculins de l'Hexagone. Au terme d'un parcours haletant, ce sont les inévitables joueurs du Cercle des nageurs de Marseille qui l'ont emporté en finale face au Cercle 93 (17-11). Du côté du Trophée Alice Milliat, ce sont les Lilloises qui ont survolé la compétition et la finale face à Nice (12-1) pour s'offrir un beau succès.



AURÉLIE MULLER A REMPORTÉ LES 5 ET 10 KM DE L'OPEN DE MARTINIQUE EN FÉVRIER 2022.

(FFN)

FÉVRIER 2022

L'Open d'eau libre de Martinique a tenu toutes ses promesses, comme souvent, dans son eau turquoise avec vue directe sur les cocotiers. Mais le spectacle visuel était dans l'eau et cette étape, qualificative pour les Mondiaux de Budapest et les Euro de Rome, a été marquée par une athlète : Aurélie Muller. La pensionnaire du Cercle nautique de Sarreguemines a remporté le 5 km et le 10 km, à chaque fois devant Caroline Jouisse et Lisa Pou. Du côté des hommes, Marc-Antoine Olivier a été le plus fort sur le 5 km face à Sacha Velly et Logan Fontaine, alors que Jules Wallart a touché devant Jean-Baptiste Clusman, au sprint, sur le 10 km.



(KIKI/STÉPHANE KEMPINAIRE)

MARSEILLE A DE NOUVEAU ACCUEILLI UNE ÉTAPE DU FFN GOLDEN TOUR CAMILLE MUFFAT.

MARS 2022

Le FFN Golden Tour Camille Muffat de Marseille a accueilli certains des meilleurs nageurs du monde – voire de tous les temps – avec notamment la présence exceptionnelle du brasseur britannique Adam Peaty, pour trois jours de compétition de haut vol. Dans le bassin du Cercle des nageurs de Marseille, les Tricolores ont brillé avec, de belles performances d'Emma Terebo, victorieuse du 100 m dos et deuxième sur le 50 m dos. Mais Florent Manaudou, dans une piscine qu'il connaît bien, s'est aussi illustré avec deux victoires, sur 50 m nage libre et papillon. Sacha Velly (1500 m), Emilien Mattenet (400 m 4 nages), Mélanie Henique (50 m papillon), Mewen Tomac (100 m dos) ou encore Mary-Ambre Moluh (50 m dos) ont contribué à ce week-end en haut du podium des Bleus.

AVRIL 2022

Les championnats de France grand bassin sont toujours un événement incontournable. Surtout une année de doubles championnats, mondiaux et européens. Dans la quête finale des minima, les membres des équipes de France n'ont pas déçu, loin de là. Deux noms ont marqué le palmarès de ces championnats, Marie Wattel chez les dames et Maxime Grousset chez les messieurs, avec trois médailles d'or chacun. Pour la nageuse du CN Marseille, c'est sur 50 m et 100 m nage libre ainsi que sur 100 m papillon et, pour celui qui était licencié à Amiens Métropole Natation, sur 50 m et 100 m nage libre ainsi que sur 50 m papillon (soit le même triplé, pour lui, qu'à Montpellier en décembre, en petit bassin). L'édition a aussi été marquée par le 9^e titre consécutif en bassin de 50 m depuis 2015 – déjà à Limoges – de Charlotte Bonnet (Olympic Nice Natation) sur 200 m nage libre.



AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE DE LIMOGES, LES NAGEURS TRICOLORES ONT EU L'OCCASION DE DÉCROCHER LEUR QUALIFICATION POUR LES MONDIAUX DE BUDAPEST ET LES EURO DE ROME.

(KMS/STÉPHANE KEMPINAIRE)



(FFN)

MAI 2022

La cinquième édition de l'EDF Aqua Challenge a été lancée au Prêcheur (Martinique), avec le Lyan-Naj'Karayib, le week-end du 21 au 22 mai. Une version 2022 qui a poursuivi sur sa lancée en voyant son nombre d'adeptes grimper, encore et toujours. De mai à septembre, tout au long des douze étapes différentes, ils ont été plusieurs milliers à s'être jeté à l'eau dans les quatre coins de la France, métropolitaine comme outre-mer. Avec des challenges pour tous les âges et tous les niveaux.

JUIN 2022

Les championnats du monde ont particulièrement réussi à la délégation tricolore avec, en chef de file, un certain Léon Marchand. Le Toulousain a éclaboussé de son talent ces Mondiaux de Budapest (Hongrie) en remportant deux titres sur 200 m et 400 m 4 nages et une médaille d'argent sur 200 m papillon. Mais il n'a pas été le seul à briller, car Maxime Grousset a glané deux médailles : l'une en argent sur le 100 m nage libre, l'autre en bronze sur le 50 m nage libre. Du côté des filles, Analia Pigrée s'est parée de bronze sur le 50 m dos, tandis que Mélanie Henique, sur 50 m papillon et Marie Wattel, sur 100 m papillon, sont allées chercher la médaille d'argent. Au final, la France a terminé septième au classement des nations avec onze breloques (deux en or, sept en argent et deux en bronze).



LORS DES MONDIAUX DE BUDAPEST, LÉON MARCHAND S'EST RÉVÉLÉ AUX YEUX DU MONDE EN REMPORTANT DEUX TITRES SUR 200 ET 400 M 4 NAGES ET UNE MÉDAILLE D'ARGENT SUR 200 M PAPILLON.

(KMS/STÉPHANE KEMPINAIRE)



AUX EURO JUNIORS DE BUCAREST, MARY-AMBRE MOLUH S'EST IMPOSÉE COMME LA MEILLEURE NAGEUSE DE LA COMPÉTITION.

(LIGUE EUROPÉENNE DE NATATION)

JUILLET 2022

Le mois de juillet a été marqué par trois événements. Il y a d'abord eu une grande première. Le circuit Coupe du monde d'eau libre a fait halte à Paris pour la première fois. Dans le bassin de la Villette, samedi 9 juillet, Gregorio Paltrinieri et Ana Marcela Cunha ont été les plus forts. Axel Reymond, 6^e et Caroline Jousse, 9^e, ont signé les meilleures performances françaises. Dans le même temps, les Euro juniors de natation course ont particulièrement souri à la délégation tricolore. Mary-Ambre Moluh en porte-étendard, a été élue meilleure nageuse de la compétition avec cinq médailles (3 or, 1 argent, 1 bronze). Deux autres nageuses ont actualisé le top dix français de tous les temps : Alexa Reyna en se hissant au 9^e rang du 800 m et au 4^e sur 1500 m nage libre ainsi que Justine Delmas, au 8^e rang du 100 m brasse. Dans le même temps, l'équipe de France féminine U19 de water-polo a terminé 6^e des championnats d'Europe. Une performance historique.

AOÛT 2022

Moins de deux mois après les Mondiaux de Budapest, les nageurs français ont encore brillé à Rome (Italie), aux championnats d'Europe. Avec la confiance engrangée tout au long de l'année, les Bleus n'ont pas déçu. Yohann Ndoye Brouard s'est offert son premier titre continental sur le 200 m dos et a augmenté son capital avec le bronze sur le 100 m. Analia Pigrée a elle aussi connu son premier sacre en grand championnat sur le 50 m dos. Maxime Grousset, s'est également de nouveau illustré en glanant l'argent sur 50 m nage libre. Il y a aussi eu la belle médaille de bronze salvatrice de Damien Joly sur le 1500 m nage libre, ou encore les multiples podiums en relais, féminins, masculins et mixtes, avec notamment le titre européen sur 4x100m nage libre mixte. Dans le même temps, la natation artistique tricolore a brillé avec les trois médailles de l'équipe de France sur les épreuves libre, technique et highlight. Quentin Rakotomalala, pour la grande première des hommes en natation artistique, a conquis le bronze. En eau libre, dans une édition marquée par le chahut du 25 km, Marc-Antoine Olivier a obtenu deux médailles (bronze sur 5 km et argent sur 10 km), Logan Fontaine a été bronzé sur le 10 km, tout comme avec le relais où figuraient Madelon Catteau, Aurélie Muller et Axel Reymond.



AUX EURO DE ROME, YOHANN NDOYE BROUARD A REMPORTÉ LE TITRE DU 200 M DOS.

(KMS/STÉPHANE KEMPAIRE)



(LIGUE EUROPÉENNE DE NATATION)

LE POLOÏSTE TRICOLEMEHDI MARZOUKI LAISSE ÉCLATER SA JOIE. IL A INSCRIT LE BUT DE LA VICTOIRE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE FACE À LA SERBIE.

SEPTEMBRE 2022

Les poloïstes français ont signé une performance remarquable, historique même, aux championnats d'Europe de Split, en Croatie. L'équipe emmenée par Florian Bruzzo a terminé à la sixième place finale. Une première depuis 1950. Un tel parcours s'est obtenu à coup de performances et notamment une, qui a créé un véritable tremblement de terre sur la planète water-polo. En huitième de finale, les Bleus ont battu les doubles champions olympiques en titre et géants serbes (10-9). Avec une place dans les esprits de tous et désormais parmi les meilleures nations du monde, les coéquipiers d'Ugo Crousilat ont maintenant le regard tourné vers les Mondiaux de Fukuoka, en 2023.



TATIANA SILVA ET CAMILLE LACOURT ÉTAIT PRÉSENT À LA PISCINE DE VANVES MI-OCTOBRE POUR LE LANCEMENT DU DÉFI DE L'EAU.

OCTOBRE 2022

Le samedi 14 octobre, le Défi de l'eau, héritier de la Nuit de l'eau, a été lancé par un événement spécial à la piscine Roger-Aveneau de Vanves. Le challenge caritatif, issu de la collaboration entre la Fédération française de natation et UNICEF était, cette année, dédié aux enfants de Madagascar. Avec les ambassadeurs de cette édition, Camille Lacourt et Tatiana Silva, les dizaines d'enfants présents ont pu participer à diverses activités et lancer le challenge numérique du Défi de l'eau, sur l'application Swimming Heroes.



LES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CHARTRES EN PETIT BASSIN ONT PARFAITEMENT ACHÉVÉ LA SAISON DE NATATION SUR LE TERRITOIRE NATIONAL.

NOVEMBRE 2022

Les championnats de France petit bassin ont marqué un véritable moment fort de la saison de natation. Comme un bel élan pour un début d'hiver autour de l'immense écrin de l'Odyssée de Chartres. Trois noms ont particulièrement marqué cette édition : Charlotte Bonnet, Maxime Grousset et Mewen Tomac. La nageuse de l'Olympic Nice Natation a remporté cinq titres nationaux, dont les trois épreuves de brasse (50 m, 100 m et 200 m), ainsi que le 200 m 4 nages et le 400 m nage libre. Elle a par la même occasion amélioré deux records de France, sur 100 m brasse (01'05''03) et 200 m brasse (02'21''34). Maxime Grousset est quant à lui devenu le premier nageur à réaliser le triplé 50, 100, 200 m nage libre (accompagné d'un titre sur 100 m 4 nages), un triplé que Mewen Tomac a réussi sur les épreuves de dos. Au terme de ces quatre jours de compétition et après la Coupe du monde de Berlin, vingt-et-un nageurs se sont qualifiés pour les Mondiaux de Melbourne.

DECEMBRE 2023

Pour conclure cette année 2022, vingt nageurs tricolores étaient présents à Melbourne (Marie Wattel, qui était qualifiée, a décidé de ne pas s'envoler pour l'Australie, ndlr) pour les championnats du monde en petit bassin. Une belle délégation qui a brillé et qui a conclu une année pleine de réussite pour la natation française, avec la manière (voir page 44). Les Bleus ont notamment prouvé qu'ils pouvaient s'appuyer sur des relais performants, comme aux Euro de Rome quelques mois plus tôt.



L'ÉQUIPE DE FRANCE DE NATATION COURSE A CLÔTURÉ L'ANNÉE À MELBOURNE POUR LES CHAMPIONNATS DU MONDE EN PETIT BASSIN.



DANS LE CASQUE DES NAGEURS

On voit souvent les joueurs de football descendre du bus avec leur casque solidement accroché sur leurs oreilles. Depuis quelques années, de plus en plus de nageurs les imitent et parodent jusqu'à leur plot de départ, musique dans les oreilles et regard déterminé. Pour mieux en comprendre les enjeux, nous avons mené l'enquête auprès de nageurs et d'une psychologue sportive. Plongée au cœur de la musique dans l'univers aquatique.

MAXIME GROUSSET
N'ARRIVE JAMAIS DEVANT
UN PLOT DE DÉPART SANS
SON CASQUE VISSÉ SUR
LES OREILLES.

Les boxeurs entrent sur leur musique à chaque combat, les footballeurs entrent dans le stade sur un air entraînant. Quid des nageurs, dans tout ça ? La musique joue un rôle assez particulier dans l'univers sportif. Une place qui ne cesse de croître, tant sur le plan collectif avec les sonorisations dans les installations, qu'individuel avec la présence de plus en plus fréquente d'appareils électroniques habillant les oreilles des nageurs. Avec un casque ou des écouteurs, la longue procession entre le bassin d'échauffement, la chambre d'appel et le plot de départ a évolué, changeant ainsi un rituel auparavant rythmé par l'ambiance alentour. « *Moi, j'écoute de la musique avant chaque course* », témoigne Maxime Grousset. « *Je mets mon casque, je fais la course dans ma tête. Je suis un peu plus dans ma bulle. Si des gens me regardent ou veulent me mettre la pression, je ne les vois même pas parce que je suis dans ma bulle.* » Cette « bulle », revient également pour Hugo Fontani, le portier du Team Strasbourg et de l'équipe de France de water-polo : « *Généralement, je mets de la musique dès la fin de la réunion technique d'avant-match, sur le chemin de la piscine. Dès que c'est terminé, on met les écouteurs, on se met dans notre bulle et on écoute notre musique à fond pour se préparer au mieux.* » Être à part en étant avec les autres, tout en respectant le schéma de préparation traditionnel, cela relève de ce que l'on pourrait qualifier de routine. « *C'est dans leur rituel à eux, au-delà du travail qu'ils font par ailleurs* », entame Francisca Dauzet, psychologue du sport qui accompagne le groupe de Michel Chrétien à l'INSEP. « *Ce dont ils témoignent, c'est que ça leur permet de se concentrer, de se calmer et de rentrer dans leur bulle, leur univers. Chacun va employer ce temps musical différemment : cela peut être dans le process qui va les emmener jusqu'au plot, cela peut être le matin. Chacun a son chemin avec la musique.* » Un chemin qui diffère donc selon les athlètes et leur rapport à la musique. Hugo Fontani, souvent le meilleur poloïste français au blind-test, témoigne avec l'expérience de la vie en collectif : « *Je sais qu'il y en a qui n'aiment pas forcément ça, qui ont testé d'écouter de la musique avant d'aller à un match et ça ne leur avait pas forcément porté chance. Cela fait partie de leur routine. En revanche, suite à une bonne performance, la musique peut entrer dans ces habitudes d'avant-match et inversement.* » Pour Maxime Grousset, vice-champion du monde du 100 m nage libre, « *la musique a un rôle important* » dans son quotidien. « *J'écoute souvent des musiques qui donnent le sourire ou alors, quand je vais à l'entraînement, une musique qui me donne des frissons. Après, je suis satisfait parce que je me dis que je suis content d'aller à l'entraînement, alors qu'à la base, je ne le suis peut-être pas.* » Hugo Fontani, élu meilleur gardien de la FINA Super Final World League 2022, suggère que la relation entre musique et sport doit remplir certaines cases. « *Moi, ce qui m'importe, c'est de trouver une source de motivation* », illustre-t-il. « *Si je vais à la piscine avec de la musique classique, malgré le fait que j'adore ça, ça ne m'aidera pas for- ➤*

« Si des gens me regardent ou veulent me mettre la pression, je ne les vois même pas parce que je suis dans ma bulle. »

« J'ai découvert une vision différente du sport »

Ancien nageur de haut niveau, spécialiste du 200 m papillon, Hugo Tormento s'est reconverti depuis cinq ans dans le Swim&Run, discipline ô combien exigeante mêlant natation et course à pied sur des parcours longs et souvent sinueux. Cette année, le Néo-Calédonien a tout gagné avec son binôme suédois Max Andersson. Les championnats du monde en Suède, mais aussi toutes les étapes de coupe du monde du circuit. Un grand chelem inédit dans l'histoire de la discipline qui donne d'autres envies et ouvre de nouvelles perspectives au duo.

Comment s'est terminée ton histoire avec la natation ?
 J'ai pris ma retraite en 2014 à l'issue des championnats de France de Chartres. Cette année-là, j'avais décidé de mettre mes études de côté pour me consacrer à la natation. Je m'entraînais à Mulhouse et je nageais beaucoup. Cela devenait difficile de tout concilier. À Chartres, je réalise le temps de qualification pour les Euro de Berlin, mais je ne suis pas dans les quatre premiers de la course. J'ai rapidement eu envie de mettre un terme à ma carrière, parce que j'avais envie de voir autre chose et je prenais moins de plaisir.

Pourtant, tout avait démarré de manière assez idyllique et tu as rapidement quitté la Nouvelle-Calédonie pour rejoindre la métropole.

Cela a été un sacré choc lorsque j'ai quitté mon île pour atterrir à Font-Romeu. Tout s'est déroulé en 72h porte à porte. J'étais au pot de départ de Julien-Pierre Goyetche, un sprinter qui quittait la Nouvelle-Calédonie pour rejoindre Font Romeu. Il y avait aussi Adeline Williams et Lara Grangeon. Adeline m'a demandé si je voulais partir. J'ai pris conscience à ce moment-là que si j'attendais un an de plus, j'allais devoir « redoubler » ma première parce que le système scolaire n'est pas tout à fait le même en Calédonie et en métropole. Ça m'a trotté dans la tête. J'en ai parlé à mon père et il n'a pas hésité à réserver un billet d'avion pour l'après-midi même. Pour la petite anecdote, le jour-même, ma mère a accompagné mon frère et ma soeur à l'aéroport parce qu'ils portaient en France pour leurs études. Elle est venue

« Les résultats de la natation française m'ont fait rêver. Ça tire vers le haut et tu te dis que tout est possible. C'est très inspirant. »



avec moi pour mon installation à Font Romeu parce qu'elle n'était pas prête à voir partir ses trois enfants en même temps.

De ton côté, étais-tu prêt à quitter ton île ?

Je ne me suis pas trop posé de question. C'est arrivé plus vite que prévu mais c'est ce que je voulais. J'étais déjà venu en stage à Font Romeu et je connaissais quelques athlètes et les entraîneurs. Tout s'est fait tellement vite que je me suis retrouvé à dormir dans la réserve avec toutes les malles. Ça a duré pendant deux semaines avant que je puisse récupérer une chambre.

As-tu de bons souvenirs de ces années ?

Ça a été des années folles. Je pense que personnellement, ça m'a aidé. C'est un univers particulier. Tu ne te posais aucune question. Il y avait des athlètes de différentes disciplines et tout le monde vivait la



(OTILLO)

même chose. Cela créait une certaine cohésion.

Durant ta carrière, tu as pu être un observateur privilégié de l'âge d'or de la natation. Comment as-tu vécu cela ?

Ça m'a fait rêver. Ça tire vers le haut et tu te dis que tout est possible. C'est très inspirant. La natation française a eu des résultats et les meilleurs nageurs devenaient de véritables stars. Ça a apporté beaucoup de professionnalisme en France, notamment avec Romain Barnier qui a amené la préparation mentale et l'aspect nutritionnel à Marseille.

As-tu eu parfois envie de reprendre ta carrière ?

Non, je n'y ai jamais pensé. J'ai participé aux Euro de Chartres en petit bassin parce qu'il y avait beaucoup de quotas et à Herning en 2013, les critères n'étaient pas si exigeants que maintenant. On m'a souvent proposé de nager aux interclubs, mais je n'ai jamais

accepté la proposition.

Comment t'es-tu retrouvé à participer à des épreuves de Swim&Run ?

Ce sont des bons faits de vie qui se sont enchaînés et qui m'ont permis de débiter cette discipline. Pour le travail, j'ai dû m'installer à Montpellier où j'ai retrouvé Raphaël Raymond (entraîneur de natation), Margaux Fabre (nageuse de l'équipe de France) et tout le groupe. C'était plus facile d'aller nager. Au même moment, j'ai commencé à m'intéresser au Swim&Run et je me suis dit que ce serait sympa de décrocher une médaille dans cette discipline. J'ai rencontré un entraîneur de triathlon sur Montpellier, qui m'entraîne encore aujourd'hui (Aurélien Lebrun, ndlr). J'ai intégré son groupe et j'ai découvert une vision différente du sport. On dit souvent que les nageurs sont fous, mais les triathlètes, c'est encore un autre niveau (rires). Ils ont des jours où ils font simplement ►►

L'ANCIEN NAGEUR HUGO TORMENTO (AU PREMIER PLAN) EST DEVENU CHAMPION DU MONDE DE SWIM&RUN CETTE ANNÉE AVEC MAX ANDERSSON.



DISPONIBLE SUR LE SITE WWW.TYR.EU

TYR EUROPE | 26 QUAI DE L'ALMA 68100 MULHOUSE | EU@TYR.COM