



TYR

DÉCOUVREZ MAINTENANT LA NOUVELLE COLLECTION SUR
WWW.TYR.EU

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

NATATION

MAGAZINE



L'ENTRETIEN
JÉRÉMY STRAVIUS
PAGE 10

NAT' ARTISTIQUE
JUMELLES,
CES PAIRES
INCASSABLES
PAGE 44

LA NATATION CONFINÉE

www.ffnatation.fr

L'EAU, SOURCE D'ÉNERGIE DEPUIS TOUJOURS.

1^{er} producteur d'énergie hydraulique*, EDF est fier d'être partenaire de l'Équipe de France de natation.

Devenons l'énergie qui change tout.



Facebook: @EclaironsLeSport
Twitter: @SportEDF

RCS PARIS 552 081 317

NATATION MAGAZINE

N°197 - Mai - Juin 2020

Edité par la 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

Numéro de commission paritaire :
0924 G 78176 – Dépôt légal à parution

Directeur de la publication
Gilles Sézionale

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

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

Ont collaboré à ce numéro
Charlotte Bonnet et
Jérémy Desplanches,
Jean-Pierre Chafes,
Steeve Graine,
Christiane Guérin,
Alban Guilon,
Chloé Joudrier,
Stéphane Kempinaire,
David Lortholary,
Solène Lusseau

Abonnement
+33 (0)1 70 48 45 70
104, Rue Martre
CS 70052 - 92583 CLICHY Cedex

Photographies
Agence KMSP

Couverture
Charlotte Bonnet et
Jérémy Desplanches

Maquette et réalisation
Teebird Communication

Impression
Teebird,
156 chaussée Pierre Curie
59200 Tourcoing
Tél. : +33 (0)3 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

Numéro offert en version digitale



CONFINÉS MAIS PLUS FORTS QUE JAMAIS !

Étrange fin de saison que nous vivons actuellement en étant tous confinés. Je ne peux que vous sommer de « Rester chez vous » et d'être prudents en toutes circonstances. Vous avez suivi mon combat pour faire reporter les Jeux olympiques de Tokyo et je vous remercie pour le soutien que vous avez apporté à nos athlètes. Cette situation unique ne pouvait pas induire une inégalité entre les sportifs du monde entier. Les JO sont un rendez-vous important dans la vie de chaque athlète et doivent être le résultat d'un travail de tous pour atteindre la qualification, puis le bonheur de vivre à fond cette expérience. Il n'était donc pas envisageable, dans la situation que nous vivons, de laisser planer une incertitude insupportable et injuste ! J'ai mené ce combat aux côtés d'autres fédérations olympiques qui m'ont très vite rejoint. Je les remercie d'avoir répondu à mon appel. Le Comité national olympique, qui est notre relais auprès du Comité international olympique, a bien voulu comprendre nos inquiétudes et les dangers des décisions qui se prenaient en haut lieu. Un tel bouleversement du calendrier est inédit dans l'histoire des Jeux, mais cette pandémie qui atteint les populations sans distinction est un fléau et la priorité était bien de se mettre en ordre de marche pour l'affronter.

Une des conséquences de tout cela a été, bien sûr, la décision que nous avons prise d'interrompre

la saison sportive. Nous ne pouvons pas mettre la vie de nos licenciés dans la balance d'intérêts mercantiles. La santé de tous est et sera toujours la priorité des décisions de l'ensemble du comité directeur fédéral et de la Direction technique nationale ! Ce numéro de *Natation Magazine* que nous vous offrons revêt la particularité de paraître uniquement en format digital, mais nous sommes heureux de vous transmettre des nouvelles de tous. Chacun a adapté sa vie à la situation. Vous le constaterez dans les récits qui suivent. Vos élus se sont aussi adaptés en multipliant les rendez-vous en visioconférence afin de coller malgré tout à l'actualité. Notre souci majeur a été de garder aussi le contact avec nos clubs et de les aider à franchir cet obstacle avec le moins de conséquences négatives possibles. Vous avez pu trouver les documents nécessaires sur le site fédéral et les salariés du siège restent à votre disposition quatre matinées par semaine. Je souhaite vraiment que nous sortions grandis de cette épreuve et que nous puissions rapidement envisager l'avenir. J'ai une pensée pour tous ceux qui auront perdu un ami ou un parent dans cette « guerre » contre un ennemi invisible. A partir du 11 mai, nous vivrons un « déconfinement » progressif selon les dernières informations officielles, mais jusque-là soyez prudents et raisonnables !

Gilles Sézionale



MERCI AUX SOIGNANTS

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

*Au sein de l'Union Européenne. Source : document de référence 2018 d'EDF, page 37, paragraphe 1.4.1.5.



SOMMAIRE

- 5. BILLET**
Les coulisses de la couverture
- 6. ARRÊT SUR IMAGE**
Du jamais-vu
- 8. ARRÊT SUR IMAGE**
Championnats de France d'hiver des maîtres
- 10. L'ENTRETIEN**
Jérémy Stravius :
« Je devais arrêter »
- 18. EN LIGNE**
Les défis connectés du confinement
- 20. LE CHIFFRE DU MOIS**
- 21. PARTENAIRE TECHNIQUE**
Europ Event :
« Une offre aquatique globale »
- 22. EN COUVERTURE**
La natation confinée
- 30. EN COUVERTURE**
Kit de confinement
- 32. EN COUVERTURE**
Julie Fabre & Laure Obry :
« Tirer du positif de la situation »
- 34. EN COUVERTURE**
Emilie Thienot :
« Primordial de préserver notre santé mentale »
- 38. EN COUVERTURE**
Robin Pla :
« Limiter les conséquences du désentraînement »
- 40. EN COUVERTURE**
Les soignants en première ligne
- 44. HORS LIGNES**
Jumelles, ces paires incassables
- 48. RENCONTRE**
Esther Baron :
« Comme un second souffle »

CE QU'IL FAUT RETENIR ★ L'annulation ou le report de toutes les compétitions de la Fédération Française de Natation en raison de l'épidémie de COVID-19 ★ Le report des Jeux de Tokyo en 2021. Depuis la Seconde Guerre mondiale, aucune édition olympique n'avait été repoussée ★ Le courage et l'investissement des personnels soignants engagés depuis le mois de février dans la lutte contre le coronavirus. ★ Le confinement général du pays décrété le mardi 17 mars. Une décision aussi inédite qu'exceptionnelle qui a mobilisé l'ensemble des services fédéraux pour assurer le suivi et l'accompagnement des athlètes, des techniciens, des clubs et de tous les licenciés ★ Les fabuleuses capacités d'adaptation des nageurs tricolores. En plus de relever certains défis connectés, les champions de la natation se sont débrouillés pour poursuivre tant bien que mal un entraînement « à la maison » ★ Le succès rencontré par les championnats de France d'hiver des maîtres organisés à la Martinique du 27 février au 1^{er} mars ★ L'entretien exclusif que nous a accordé Jérémy Stravius pour évoquer son retrait des bassins de compétition annoncé le 29 janvier dernier.

LES COULISSSES DE LA COUVERTURE

LA COUVERTURE DE CE NATATION MAGAZINE A DE QUOI INTERPELLER. UNE NAGEUSE EN COMBINAISON PRENANT LA POSE DANS SON APPARTEMENT, CE N'EST PAS HABITUEL. C'EST AUSSI CE QU'A RESENTI CHARLOTTE BONNET LORSQUE NOUS LUI AVONS SOUMIS CE PROJET. LA SURPRISE PASSÉE, ELLE S'EST PLIÉE AU JEU AVANT DE NOUS DÉVOILER L'ENVERS DU DÉCOR.

Début avril, alors que nous sommes en confinement depuis déjà deux semaines, je reçois un message inattendu d'un journaliste de la fédération. Il me propose d'être en couverture du prochain *Natation Magazine* afin d'illustrer « La natation confinée », sujet qu'ils ont choisi de mettre en avant pendant cette période inédite. Honorée et flattée par cette proposition, je décide d'en parler à mon copain. Jérémy (Desplanches) n'est d'abord pas convaincu, mais en insistant un peu, il se laisse finalement convaincre. Passée cette première victoire, je suis à mon tour rattrapée par le doute. Un shooting « maison », pourquoi pas, mais revêtir une combinaison dans son salon et se faire prendre en photo avec le téléphone portable de son copain qui n'est pas photographe, ça me paraît soudain farfelu... Pas sûr que le résultat soit au rendez-vous ! Mais je sais également que ce n'était pas la couverture d'un magazine de mode, mais celle d'une revue sportive destinée à illustrer la vie des nageurs durant le confinement.

« UN SHOOTING « MAISON », POURQUOI PAS, MAIS REVÊTIR UNE COMBINAISON DANS SON SALON (...), ÇA ME PARAÎT SOUDAIN FARFELU. »

Samedi 11 avril, je décide de préparer notre séance photo. Il ne faut rien laisser au hasard. On range l'appartement et on commence à réfléchir aux différentes poses que je pourrais adopter. Puis vient le moment où je dois enfiler ma combinaison. La dernière fois, c'était à la piscine Jean Bouin de Nice, début février, à l'occasion du FFN Golden Tour Camille Muffat. Entre-temps, le confinement a été décrété et nous avons arrêté de nager. Autant vous le dire sans détour, j'ai eu un mal fou à l'enfiler (*sourire*)... Je ne mange pas forcément beaucoup plus que d'habitude, mais le manque d'activité physique m'a quelque peu ramollie (*sourire*)... Peu importe, je commence à prendre la pose et je suis avec attention les conseils de Jérémy qui s'improvise directeur artistique. Debout dans la chambre, puis de profil dans le couloir ou assise contre un meuble, nous avons à peu près tout essayé. Jusqu'à ce que mes chats décident de s'en mêler... D'ordinaire, à part mes amis et ma famille, je ne laisse personne pénétrer dans mon appartement. Je considère que c'est mon intimité. Pour cette séance photo, j'ai néanmoins décidé de révéler les coulisses de mon confinement et d'en dévoiler un peu plus. C'est quelque chose qui m'a plu, même si je dois reconnaître qu'enfiler la combinaison m'a sérieusement donné envie de replonger (*sourire*)... C'est la première fois que je la porte sans la mouiller. C'est une sensation étrange, presque frustrante. La natation me manque, mais il est important de rester chez soi en attendant des jours meilleurs, la reprise des entraînements, puis la compétition...

CHARLOTTE BONNET

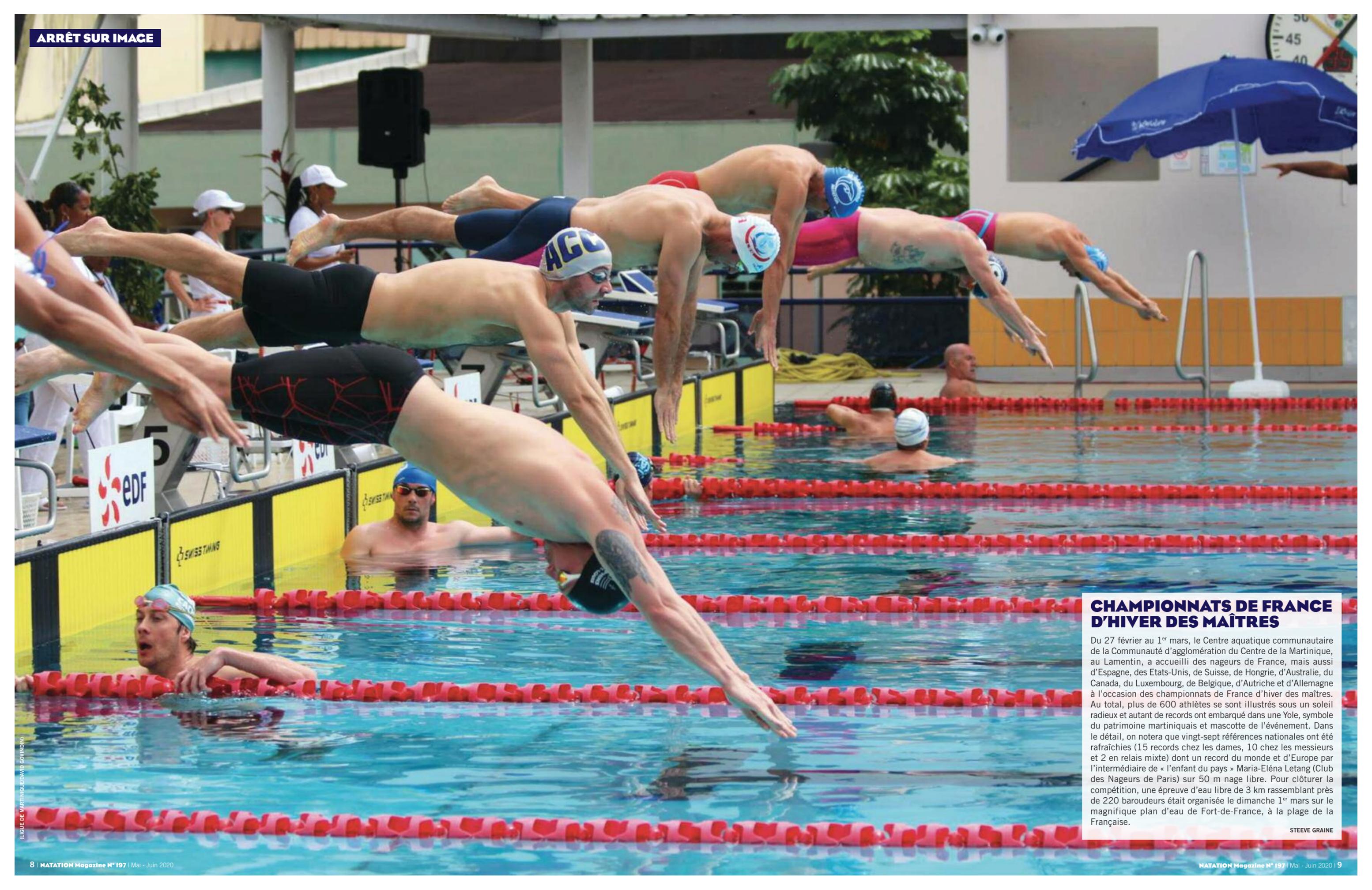


DU JAMAIS-VU

Des piscines vides, des championnats de France décalés, des championnats d'Europe repoussés, des Jeux olympiques reportés, plus aucune compétition, pas même les rendez-vous du sacro-saint football ou les illustres tournois de tennis... Jamais encore la natation, le sport mondial et l'humanité n'avait connu pareil confinement. Jamais encore la planète sport ne s'était arrêtée de tourner aussi longtemps. « Nous vivons une période extraordinaire », reconnaît le DTN Julien Issoulié. « C'est le sport mondial dans son ensemble qui est frappé de plein fouet. Pour autant, je ne me lamente pas. Je me dis que cette crise sanitaire peut nous aider à grandir, à évoluer et à nous améliorer. Après tout ce que nous allons traverser, j'espère que nos sociétés sauront se remettre profondément en question. » Un espoir partagé par le champion olympique 2008 du 100 m nage libre, Alain Bernard : « J'ai presque envie de croire naïvement que cette période va nous aider à prendre du recul sur tout ce que l'on fait par habitude, que ce soit par le sport, le respect de

l'autre, la nutrition, l'entraide, la bienveillance ou la solidarité. On est quand même tous dans le même bateau. Ça, il va bien falloir qu'on le comprenne à un moment ou à un autre. » Reste que les conséquences s'annoncent d'ores et déjà lourdes. « Pour le moment, on ne peut pas mesurer l'impact de cette crise », tempère Florian Bruzzo, sélectionneur de l'équipe de France féminine de water-polo. « A moins d'avoir une boule de cristal, personne ne peut dire à quoi ressemblera l'économie du sport après le confinement. Mais je suis malgré tout inquiet pour les clubs de la fédération. Entre les élections municipales qui ont été reportées et laissent planer un doute sur les attributions de subventions, les partenaires privés qui auront sans doute d'autres préoccupations économiques lors du déconfinement et enfin le manque à gagner sur les cotisations, la santé financière de nos clubs va être sérieusement mise à mal. » La solidarité observée tout au long de la crise du COVID-19 n'en aura, dès lors, que plus de sens !

ADRIEN CADOT



CHAMPIONNATS DE FRANCE D'HIVER DES MAÎTRES

Du 27 février au 1^{er} mars, le Centre aquatique communautaire de la Communauté d'agglomération du Centre de la Martinique, au Lamentin, a accueilli des nageurs de France, mais aussi d'Espagne, des Etats-Unis, de Suisse, de Hongrie, d'Australie, du Canada, du Luxembourg, de Belgique, d'Autriche et d'Allemagne à l'occasion des championnats de France d'hiver des maîtres. Au total, plus de 600 athlètes se sont illustrés sous un soleil radieux et autant de records ont embarqué dans une Yole, symbole du patrimoine martiniquais et mascotte de l'événement. Dans le détail, on notera que vingt-sept références nationales ont été rafraîchies (15 records chez les dames, 10 chez les messieurs et 2 en relais mixte) dont un record du monde et d'Europe par l'intermédiaire de « l'enfant du pays » Maria-Eléna Letang (Club des Nageurs de Paris) sur 50 m nage libre. Pour clôturer la compétition, une épreuve d'eau libre de 3 km rassemblant près de 220 baroudeurs était organisée le dimanche 1^{er} mars sur le magnifique plan d'eau de Fort-de-France, à la plage de la Française.

STEEVE GRAINE

« JE DEVAIS ARRÊTER »

Le 29 janvier dernier, Jérémy Stravius a annoncé la fin de sa carrière sportive. Si, sur le moment, la nouvelle a eu de quoi surprendre, en discutant avec le plus polyvalent des nageurs français, on a rapidement compris que cette décision était non seulement réfléchie, mais surtout inéluctable. Champion du monde du 100 m dos (ex-aequo avec Camille Lacourt) et champion olympique avec le relais 4x100 m nage libre à Londres, Jérémy Stravius a marqué l'histoire de la natation française. Dernier de la génération dorée à quitter les bassins, l'Amiénois de 31 ans a accepté de revenir sur les moments fastes de sa carrière, sans occulter les déceptions et les raisons qui l'ont poussé à renoncer aux prochains Jeux olympiques.

POURQUOI AS-TU PRIS LA DÉCISION DE METTRE UN TERME À TA CARRIÈRE EN MILIEU DE SAISON ?

Quand c'est l'heure, c'est l'heure ! Il ne faut pas se forcer à aller plus loin, même si j'avais d'autres objectifs au départ. Il était temps pour moi de raccrocher. Je n'avais aucun doute là-dessus. Je ne me posais même plus la question de savoir ce qu'il allait se passer par la suite.

COMMENT ONT RÉAGI TES PARTENAIRES D'ENTRAÎNEMENT ?

Ils ont commencé par me demander si j'étais vraiment sûr de moi. Quand je leur ai dit que c'était un soulagement, ils ont compris que j'avais pris la décision qui s'imposait. Reste que ça n'a pas été facile pour eux car j'étais à l'entraînement le lundi matin (27 janvier) et absent l'après-midi. Je leur ai malgré tout dit que je serai toujours là pour eux. Je suis encore dans les groupes WhatsApp, je prends des nouvelles. Je n'ai pas envie que ma décision leur pèse. Je veux à tout prix qu'ils continuent sur leur lancée. Je sais aussi qu'on continuera à se voir après nos carrières.

ONT-ILS ÉTÉ SURPRIS ?

Bien sûr ! Avant de prendre cette décision en sortant de l'eau ce lundi matin (27 janvier), personne n'était au courant. Mais tout le monde a rapidement pris la mesure de mon choix et ils ne m'en veulent pas. Le plus important, ils le savent, c'est que je me sente bien dans ma tête.

PEUT-ON PARLER D'UN DÉCLIC ?

En réalité, c'est une accumulation de plusieurs facteurs. De nombreuses personnes, parfois en raison d'un manque de communication, vont garder les choses pour elles et un jour ça explose. C'est un peu ce qui s'est passé pour moi. Il m'est arrivé de ne pas me sentir très bien, voire pas bien du tout et on ne peut pas faire machine arrière. J'en étais à un moment de ma vie où je devais arrêter. Prendre cette décision plus tard aurait été encore plus difficile. Ça n'aurait pas été bénéfique, pour moi comme pour mon entourage.

MÊME EN TERMINANT SUR DES JEUX OLYMPIQUES ?

C'était trop loin... Si ça avait été dans les deux mois, je n'aurais peut-être pas arrêté

mais là, c'était trop ! J'ai déjà pris sur moi pas mal de temps. Je ne pouvais pas aller plus loin.

TU ÉVOQUES UN MAL-ÊTRE ET UN CERTAIN MANQUE DE COMMUNICATION. EST-CE QUE LA SÉPARATION AVEC MICHEL CHRÉTIEN EN SEPTEMBRE 2018 N'A PAS MARQUÉ LE DÉBUT DE LA FIN ?

Pas forcément, parce que j'ai vécu des choses très intéressantes à Nice avec Fabrice Pellerin. Même si les résultats n'ont pas été à la hauteur de ce que j'avais connu à Amiens, j'ai vécu de nouvelles expériences. Je n'avais jamais changé de club et le fait de découvrir un autre environnement, un autre entraîneur, d'autres nageurs, ça m'a fait beaucoup de bien. Si j'avais pris ma retraite au moment où j'ai quitté Michel, j'aurais eu ce regret de ne pas avoir vécu autre chose ailleurs. J'ai tenté ma chance et aujourd'hui, c'est autre chose qui me pousse à prendre cette décision et pas le fait que ça n'ait pas marché avec Fabrice.

AS-TU ÉPROUVÉ DE LA LASSITUDE ?

La lassitude de ne pas retrouver mon niveau, même si les entraînements passaient assez vite. J'ai eu beaucoup de mal à retrouver de bonnes sensations et ça m'a pesé. Je faisais de bonnes choses, mais je ne me surprénais plus.

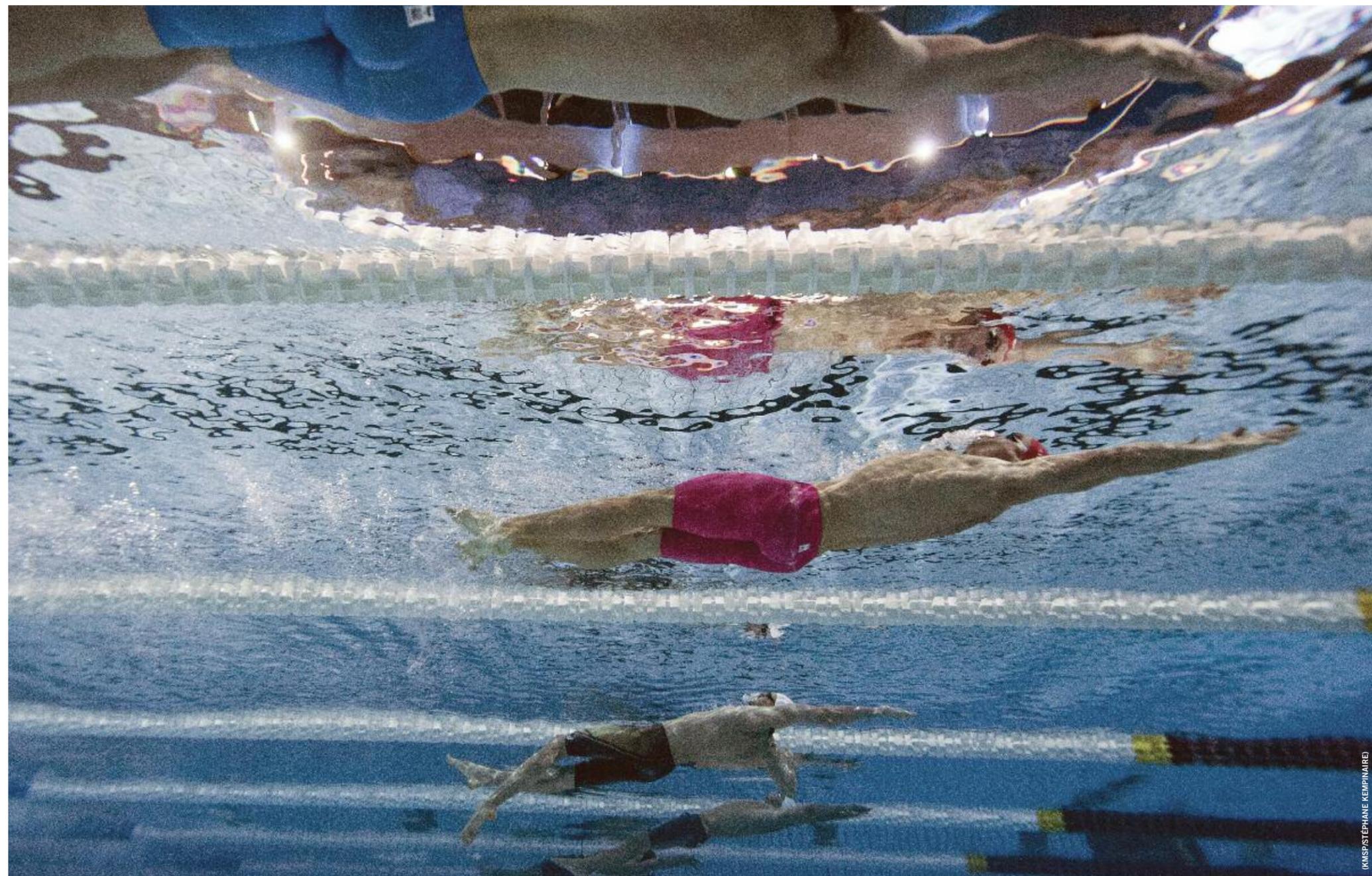
ÉTAIT-CE DIFFICILE POUR TOI D'ÊTRE À NICE ALORS QUE TA VIE, TA FAMILLE ET TON AVENIR SONT À AMIENS ?

C'est sûr que c'était compliqué, surtout quand on sait que les reconversions ne sont pas toujours faciles à gérer. Quand on s'arrête, on se retrouve seul et il faut

trouver quelque chose de stimulant pour se relancer. Je n'ai pas été beaucoup aidé par la région, la ville, le club et je n'avais pas envie de me ruiner encore plus alors que je souhaite démarrer une reconversion qui va nécessiter un investissement. Et puis travailler sur un projet à Amiens en étant à Nice au quotidien, ce n'est pas évident.

PEUX-TU NOUS EN DIRE UN PEU PLUS SUR CE PROJET DE RECONVERSION ?

Pour l'instant, je suis sur l'idée d'un Escape game avec un bar à jeux. Je pense peut-être ouvrir une franchise pour prendre moins de risques. Il faut maintenant que je visite les locaux disponibles sur Amiens. Je devais m'arrêter pour pouvoir m'y consacrer



pleinement. Ce qui me faisait un peu peur, c'est que j'étais en train de me ruiner sur cette fin de saison alors qu'il fallait que je garde une bonne santé financière pour investir par la suite dans ce projet de reconversion.

AS-TU EU PEUR DE CETTE « PETITE MORT » QUE CERTAINS ATHLÈTES ÉVOQUENT À L'ISSUE DE LEUR CARRIÈRE SPORTIVE ?

Quand on entend le témoignage de certains sportifs qui n'ont pas forcément réussi leur reconversion, ça fait peur ! J'ai toujours voulu assurer mes arrières parce que je craignais de me retrouver sans rien du jour au lendemain. Je risque de rencontrer des difficultés dans ce nouveau projet, mais ça sera à moi de me servir de mon passé de sportif de haut niveau pour les surmonter.

EN JANVIER DERNIER, MEHDY METELLA A DÉCLARÉ FORFAIT POUR LES JEUX OLYMPIQUES DE TOKYO DONT ON NE SAVAIT ALORS PAS QU'ILS SERAIENT REPORTÉS. A CE MOMENT-LÀ, CELA A-T-IL JOUÉ SUR TA DÉCISION EN TE DISANT QU'IL SERAIT PLUS DIFFICILE D'ALLER CHERCHER UNE MÉDAILLE AVEC LE RELAIS 4X100 M NAGE LIBRE ?

Non, pas du tout ! Cette année, pour être franc, je voulais jouer ma carte personnelle avec le 100 m papillon et le 100 m nage libre. Le relais, je l'avais aussi en tête, mais ça ne m'animait pas tous les jours. J'ai vu que certains ont dit que je sentais que ça allait être compliqué et que j'ai abandonné pour cette raison. Mais je ne suis pas le genre de personne à me défilier. Je me suis toujours confronté aux meilleurs nageurs sur les épreuves les plus denses.

A CE SUJET, TU AS PROUVÉ TOUT AU LONG DE TA CARRIÈRE QUE TU ÉTAIS D'UNE POLYVALENCE RARE. ÉTAIT-CE UNE FORCE OU QUELQUE CHOSE QUI A PU TE DESSERVIR ?

Le fait d'être polyvalent m'a permis d'être meilleur lorsque je me concentrais sur une nage en particulier comme le 100 m dos ou le 100 m nage libre. J'ai essayé d'en tirer profit sur le 4 nages, mais il n'y avait pas de progression en brasse.

BEAUCOUP D'ATHLÈTES FONCTIONNENT PAR OLYMPIADES. DE TON CÔTÉ, ON A DAVANTAGE LE SENTIMENT QUE TU PROGRESSAIS UNE SAISON APRÈS L'AUTRE.

À chaque début de saison, je faisais un plan d'entraînement avec des objectifs précis en ligne de mire. Il n'y avait jamais de hasard.

Je connaissais le programme et, forcément, la polyvalence peut jouer des tours parce qu'il y avait des choix à faire. Par exemple, le 200 m nage libre s'est toujours tenu le jour du 100 m dos en compétition internationale et j'ai souvent privilégié le dos. J'ai apprécié d'être polyvalent et de m'essayer sur plusieurs distances. La Hongroise Katinka Hosszu nous démontre depuis plusieurs années qu'il est possible de prendre le départ de différentes épreuves. Pour moi, c'est ce qui fait la longévité d'une carrière.

D'AUTANT QUE C'EST EN 2013 QUE TU AS DISPUTÉ LE PLUS D'ÉPREUVES (CINQ QUALIFICATIONS SUR TROIS NAGES DIFFÉRENTES AUX MONDIAUX DE BARCELONE, NDLR) ET QUE TU AS SEMBLÉ LE PLUS FORT ÉGALEMENT. »

« J'AI EU BEAUCOUP DE MAL À RETROUVER DE BONNES SENSATIONS ET ÇA M'A PESÉ. »



Camille Lacourt et Jérémy Stravius se congratulent après leur victoire ex-aequo en finale du 100 m dos des Championnats du monde de Shanghai en 2011.



Jérémy Stravius tombe dans les bras de Camille Lacourt, Fabien Gilot et Giacomo Perez-Dortona à l'issue de la victoire du 4x100 m 4 nages aux Mondiaux 2013 de Barcelone.



En compagnie de Yannick Agnel, Fabien Gilot, Florent Manaudou et des relayeurs russes et américains sur le podium du 4x100 m nage libre des championnats du monde de Barcelone en 2013.

PARTAGES-TU CET AVIS ?

2013, c'était la meilleure année de ma carrière et pourtant je n'avais pas non plus fait énormément de 4 nages. J'en avais fait un avant les championnats de France à Rennes, un pendant la compétition bretonne et un dernier aux championnats du monde. Après les JO de Londres, l'objectif était de se faire plaisir et de travailler différemment. En 2012, des qualifications olympiques aux Jeux britanniques, je n'avais fait que du crawl. C'est lassant au bout d'un moment. Il fallait absolument que je fasse autre chose pour rebondir.

N'AS-TU DONC JAMAIS SONGÉ À TE SPÉCIALISER UNIQUEMENT SUR UNE ÉPREUVE ?

J'aurais pu me dire que je me spécialisais dans une nage, mais je pense que ça aurait duré trois ou quatre ans et puis j'aurais raccroché le maillot. Ce n'est pas ce qui me plaisait donc ce n'est pas arrivé. Pour passer outre la lassitude que l'on peut parfois ressentir aux entraînements, la polyvalence m'a beaucoup aidé. Les saisons étaient toujours différentes. C'est ce qui m'a permis d'avoir cette longévité.

AVEC CAMILLE LACOURT, TU AS DÉCROCHÉ LE PREMIER TITRE DE CHAMPION DU MONDE DE L'HISTOIRE

DE LA NATATION FRANÇAISE (LE 100 M DOS AUX MONDIAUX 2011 DE SHANGHAI, NDLR). QUE RETIENS-TU DE CETTE VICTOIRE HISTORIQUE ?

Ce titre est une immense fierté ! D'autant que ça reste une victoire inattendue. Camille dominait les rankings et nageait moins de 53" à chaque compétition. Je suis arrivé à Shanghai avec un temps de 53"5, puis je claqué 53"3 en série avant de battre une nouvelle fois mon meilleur temps de six dixièmes en demi-finale. Je me retrouve en première position et Camille était un petit peu moins en forme. Mais ça reste une victoire inattendue. À 18 ans ou à 30 ans, lorsqu'on est sur le plot de départ d'une finale mondiale, on a forcément envie de gagner. Sur les quinze derniers mètres, je me répétais en boucle que j'allais être champion du monde.

« SUR LES QUINZE DERNIERS MÈTRES, JE ME RÉPÉTAIS EN BOUCLE QUE J'ALLAIS ÊTRE CHAMPION DU MONDE. »

CAMILLE NOUS A CONFIE UN JOUR QUE TU AURAS DÙ GAGNER CETTE FINALE PARCE QU'IL ÉTAIT MOINS FORT QUE TOI.

Il a toujours su trouver les ressources pour nager 52"7 en finale. Je pense qu'il s'est senti moins fort, mais cette crainte de finir

deuxième lui a permis de grappiller des dixièmes en finale.

COMMENT AS-TU VÉCU CETTE RIVALITÉ QUI A MARQUÉ VOS CARRIÈRES RESPECTIVES ?

Plutôt bien (*sourire*)... C'était toujours sympa de le retrouver. En 2010, on fait le doublé sur 100 m dos aux championnats d'Europe de Budapest avant d'être tous les deux sacrés champions du monde en 2011. Il y avait souvent des pronostics en coulisses sur notre rivalité. C'était assez sain malgré tout. On ne se tuait pas du regard en chambre d'appel. On était assez intelligents pour faire en sorte qu'il y ait un bon état d'esprit en équipe de France. On a

toujours été soudés même si, évidemment, on voulait toujours s'imposer.

ÉTAIT-CE BÉNÉFIQUE D'ABORDER CES FINALES ENSEMBLE ?

Oui, c'était important de vivre ces moments ensemble ! On savait, lorsqu'on était en finale tous les deux, que nos adversaires étrangers avaient peur des Français. D'autant que ça a été le cas de 2010 à 2017 quasiment chaque année. Remporter ce

titre avec lui a forcément marqué l'esprit du public et l'histoire de la natation. Des commentaires que j'ai pu lire lorsque j'ai annoncé la fin de ma carrière, c'est ce titre en 2011 qui est beaucoup ressorti.

IL Y A AUSSI LA FIN DE COURSE AVEC LE RELAIS 4X100 M NAGE LIBRE À BARCELONE EN 2013 OÙ TU NE RESPIRES PLUS DANS LES QUINZE DERNIERS MÈTRES.

C'est vrai que les gens m'en parlent beaucoup (*sourire*)... Tout se passait bien pendant la course. Je me retrouve en confrontation directe avec un adversaire, je l'ai en ligne de mire et je sais que la coulée est déterminante dans ces cas-là. Ça a tourné à mon avantage et ça m'a mis un boost dans tout le corps. J'ai réussi à me surpasser pour toucher devant. Ça reste une des plus belles courses de ma carrière. C'était le premier titre de champion du monde du relais et ça a marqué encore un peu plus l'histoire. On était un peu mal embarqué et on finit par s'imposer. Ça a aussi marqué les gens parce qu'on tremble jusqu'à la fin. L'esprit d'équipe nous a permis de nous transcender.

CET ESPRIT D'ÉQUIPE A-T-IL ÉTÉ LA MARQUE DE FABRIQUE DES BLEUS PENDANT CES ANNÉES FASTES ?

Avant même de nager, on s'encourageait et on était tous persuadés qu'on pouvait gagner. L'esprit d'équipe était vraiment moteur. À ce niveau-là, on était vraiment les meilleurs ! Je n'ai jamais vu d'autres équipes aussi soudées avec de tels discours en chambre d'appel. J'ai conscience d'avoir vécu quelque chose de rare dans une carrière de nageur.

AS-TU ESSAYÉ DE PASSER CES MESSAGES LORSQUE TU ES DEVENU À TON TOUR CAPITAINE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE ?

J'ai essayé de transmettre cela en m'appuyant sur ce que j'avais vécu avec Fabien (Gilot, capitaine du collectif national de 2012 à 2016, ndlr). Mais ce n'est pas une position facile à assumer. Savoir transmettre le bon message, trouver des mots forts et fédérateurs n'a rien d'évident. Il faut avoir un petit quelque chose en plus pour que ça fonctionne. Je ne sais pas si je l'ai bien fait, mais j'ai essayé. En 2016, avec le départ de nombreux nageurs de cette génération, l'équipe de France en général et le relais en particulier a été fragilisé. Nous avons malgré tout été finalistes en 2019 à Gwangju avec de nouveaux nageurs. C'est une réussite collective qui démontre que l'équipe de France répond toujours présent.

TU ÉVOQUES LES NOMBREUSES RETRAITES DE 2016. À RIO, LE RELAIS PREND UNE CONVAINCANTE DEUXIÈME PLACE, MAIS ON A POURTANT SENTI BEAUCOUP DE DÉCEPTION, VOIRE DE LA FRUSTRATION, DANS LE CLAN TRICOLORE.

Il y avait de la déception de ne pas avoir gagné. Fabien se sentait fautif et il s'est excusé, mais on lui a répété que c'était de notre faute à tous si on n'avait pas réussi à décrocher ce titre. Dans le plan initial, on s'était attaché à se dire qu'il fallait qu'on fasse tous un petit 47" pour être champion olympique. Le plan n'a pas fonctionné comme on l'aurait souhaité et ça a engendré de la déception. Les Américains ont été plus forts que nous ce jour-là, mais on a quand même battu des pays comme l'Australie, la Russie ou l'Angleterre. Personnellement, j'étais super fier de remporter une médaille olympique pour mon pays. Ça reste un sentiment extraordinaire.

BEAUCOUP DE JEUNES NAGEURS SE SONT MIS AU SPRINT SOUS L'IMPULSION DES RÉSULTATS DE FABIEN GILOT, FRÉDÉRIC BOUSQUET OU ALAIN BERNARD. AUJOURD'HUI, LES ÉPREUVES DE DOS SONT TRÈS DENSES EN FRANCE ET TOUS LES JEUNES DOSSISTES NOUS DISENT AVOIR ÉTÉ »



Dernière aventure niçoise en compagnie de Jordan Pothain et Charlotte Bonnet.

« C'EST UNE FIERTÉ D'AVOIR PEUT-ÊTRE MONTRÉ À DE JEUNES NAGEURS QUE C'ÉTAIT FAISABLE. »

INFLUENCÉS PAR TON PARCOURS ET CELUI DE CAMILLE LACOURT. QU'EST-CE QUE CELA REPRÉSENTE POUR TOI ?

C'est sûr que quand on a un lièvre devant, ça donne envie de tout donner au quotidien pour progresser et égaler son niveau de performance. C'est peut-être comme ça qu'une spécialité se choisit. C'est une fierté d'avoir peut-être montré à de jeunes nageurs que c'était faisable. Souvent, je leur dis que je suis comme eux. Je ne suis pas un extraterrestre, ce n'est qu'une question d'entraînement et de travail, avec ce petit plus spécifique à chacun. C'est une fierté d'avoir amené des dossistes en France.

DANS TA CARRIÈRE, TU AS ÉGALEMENT CONNU CERTAINES DÉCEPTIONS. LESQUELLES T'ONT LE PLUS MARQUÉ ?

À Kazan, en 2015, et à Budapest, en 2017, ça a été très dur. La demi-finale du 100 m dos des Mondiaux de Kazan a été un échec total. Je ne me suis pas reconnu pendant cette course. En sortant de l'eau, je savais que mon histoire avec cette épreuve était terminée. Je fais 53"6 le matin, puis 54"4 l'après-midi. Une immense déception ! J'ai pris la bonne décision d'arrêter le 100 m dos parce que ça devenait trop compliqué, même à l'entraînement. Je me suis concentré sur le 100 et le 200 m nage libre et je me

suis qualifié pour les JO de Rio sur ces distances. C'était un mal pour un bien.

QU'EN EST-IL DE BUDAPEST EN 2017 ?

Là-bas, je prends la quatrième place du 50 m dos. Je sais que je touche mal et avant de regarder le résultat, je suis déjà énervé. Quand je vois que je suis quatrième, je me dis que sans cette erreur, j'aurais sûrement été sur le podium. C'était ma première compétition internationale sans médaille et ça m'a fait mal.

MALGRÉ CES DÉSILLUSIONS, TU AS TOUJOURS RÉPONDU AUX CRITÈRES DE SÉLECTIONS POURTANT DE PLUS EN PLUS EXIGEANTS.

J'étais plâtré en janvier-février 2017. J'ai repris juste à temps pour prendre part aux sélections et j'ai réussi à me qualifier. J'étais quand même assez fier de moi, mais il me restait du temps entre les sélections et les championnats du monde de Budapest et ça aurait dû me permettre d'accélérer. Ça reste une petite déception, même si chaque année, j'ai réussi à décrocher ma qualification individuelle malgré le durcissement des critères.

QU'AS-TU PENSÉ JUSTEMENT DU DURCISSEMENT DES CRITÈRES DE CES DERNIÈRES ANNÉES ?

Les temps se sont, en effet, durcis au fil des saisons, mais c'est ce qui permet de disposer de grands nageurs. C'est la méthode « à la Fauquet » (du nom du DTN Claude Fauquet qui a durci à la fin des années 90 les critères de sélection pour les compétitions internationales, ndlr) qui nous a permis d'avoir des nageurs comme Laure (Manaudou) et tous les autres ■

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN

JEREMY STRAVIUS EN DIX DATES

Montpellier 2009. Premier titre de champion de France. Jérémy, 20 ans, remporte le 100 m dos des championnats de France de Montpellier devant Benjamin Stasiulis et Pierre Roger. Avec un temps de 53"16, l'Amiénois établit un nouveau record de France de l'épreuve et décroche sa qualification pour les Mondiaux de Rome.

Rome 2009. Première équipe de France. Pour sa première sélection, Jérémy prend la 12^e place du 100 m dos (53"82) et se classe 5^e avec ses coéquipiers du 4x100 m 4 nages (3'29"73).

Budapest 2010. Premières médailles européennes. Auteurs d'une moisson record de 23 médailles aux Euro de Budapest, les Tricolores n'ont pas laissé grand-chose à leurs adversaires. Jérémy contribue à cette razzia en remportant l'argent du 100 m dos derrière Camille Lacourt, le bronze avec le 4x200 m nage libre et l'or avec le 4x100 m 4 nages.

Shanghai 2011. La consécration. Alors qu'aucun nageur tricolore n'avait été sacré champion du monde jusque-là, Camille Lacourt et Jérémy Stravius offrent deux titres simultanés au clan tricolore en terminant 1^{er} ex-aequo du 100 m dos.

Londres 2012. Champion olympique. Alors qu'il a nagé le matin en séries aux côtés d'Alain Bernard, Jérémy devient champion olympique avec le 4x100 m nage libre depuis les tribunes de la piscine olympique de Londres.

Rennes 2013. Premier nageur tricolore à décrocher cinq qualifications en individuel pour des Mondiaux. Jérémy est l'homme des championnats de France de Rennes. En Bretagne, le Picard décroche cinq tickets en individuel pour les Mondiaux de Barcelone et améliore le record de France du 200 m 4 nages.

Barcelone 2013. Jérémy Stravius conduit le 4x100 sur le toit du monde. Au prix d'une dernière longueur de bassin stratosphérique et d'un dernier 25 mètres où il décide de ne plus respirer, l'Amiénois permet au 4x100 m nage libre tricolore, champion olympique en titre, de décrocher son premier titre mondial. En Catalogne, Jérémy décrochera également le titre avec le 4x100 m 4 nages, l'argent sur 50 m dos et le bronze sur 100 m dos.

Rio 2016. Vice-champion olympique avec le relais. Pour ses seconds Jeux olympiques, Jérémy remporte la médaille d'argent avec le 4x100 m nage libre.

Septembre 2018. Arrivée à Nice. Alors que son entraîneur de toujours à Amiens, Michel Chrétien, décide de quitter la Picardie pour rejoindre l'INSEP, Jérémy poursuit sa carrière de nageur à Nice avec Fabrice Pellerin.

Glasgow 2019. Dernière compétition internationale. À ce moment-là il ne le sait pas encore, mais Jérémy a disputé en Ecosse (4-8 décembre 2019) la dernière compétition internationale de sa carrière. Un mois et demi plus tard, il annonce sa retraite des bassins.

LES DÉFIS CONNECTÉS DU CONFINEMENT

Pendant le confinement, les sportifs ont rivalisé d'imagination pour poursuivre une activité physique. L'occasion de mobiliser leur communauté avec des challenges qui ont inondé les réseaux sociaux.

SUJET RÉALISÉ PAR J. C.



LES CHALLENGES AVEC ENFANTS DE LAURE MANAUDOU

La championne olympique 2004 du 400 m nage libre n'a pas profité du confinement pour réduire son activité physique. Bien au contraire. Bénéficiant d'un grand extérieur, Laure Manaudou a alterné footings et séances de préparation physique en intérieur. Elle a profité de la présence de ses deux enfants, Manon et Lou, pour réaliser des défis que de nombreux fans ont reproduit chez eux. Des squats avec sa fille sur les épaules, le « crapaud challenge » lancé par sa copine Laury Thilleman et exécuté à la perfection avec son partenaire Jérémy Frérot.



LAURA MARINO MARCHE SUR LES MAINS

Ce challenge a été conçu par une acrobate pour les acrobates ! Laura Marino, championne du monde de plongeon avec Matthieu Rosset en 2017, en avait assez d'enchaîner les allers-retours « classiques » dans son appartement. Elle a donc décidé d'en faire le tour sur les mains. Une bonne manière de faire passer le temps durant les deux mois de confinement. Et si peu de personnes en sont capables, quelques-uns de ses abonnés s'y sont malgré tout essayés.



ANNA SANTAMANS EN CUISINE

Vous ne le saviez sans doute pas, mais Anna Santamans est un véritable cordon bleu. Très souvent, durant l'année, elle partage ses petits plats sur son compte Instagram. Confinement oblige, elle a ressorti son tablier et tous ses ustensiles pour occuper son temps. Grâce aux réseaux sociaux, elle a pu entraîner dans son sillage quelques-uns de ses coéquipiers dont Théo Bussière qui a, pour la première fois de sa vie, cuisiné un gratin de chou-fleur !



UN JEU DE L'OIE POUR S'ENTREtenir

Cyril Vieu, préparateur physique à l'INSEP, n'a pas ménagé les athlètes durant le confinement. Outre les séances de préparation physique parfois très intenses, il a décidé de mobiliser le plus grand nombre grâce à des jeux de l'oie réalisés en visioconférence. L'occasion pour les nageurs, plongeurs ou synchrones de s'entretenir physiquement tout en conservant leur esprit de compétition.



UN TRIATHLETE FAIT UN IRONMAN CHEZ LUI

En plus des défis sportifs et autres séances de préparation physique à domicile, certains athlètes ont profité du confinement pour tenter de relever des challenges destinés à récolter des fonds pour les associations luttant contre le Covid-19. C'est le cas du triathlète allemand Jan Frodeno, qui a réalisé un Ironman à la maison. Il a d'abord nagé dans sa piscine d'une température de 9°C avec une turbine en guise de courant. Une fois les 3,8 km bouclés, il a enchaîné avec 180 km sur son vélo d'appartement avant d'achever son incroyable défi sur son tapis de course en parcourant 42 km. Au total, le triathlète allemand a réussi à récolter 200 500 €.



MARC-ANTOINE OLIVIER LA JOUE COMME BECKHAM

Confiné pendant deux mois dans le Nord de la France avec ses parents et sa compagne Océane Cassagnol, Marc-Antoine Olivier nous a épaté en montrant une nouvelle palette : celle de footballeur ! Torse nu et muni d'un ballon, le vice-champion du monde du 10 km a enchaîné les jongles avant de réussir à enfiler son t-shirt tout en poursuivant sa démonstration. Une prouesse technique que de nombreux Followers ont tenté avec plus ou moins de réussite.

NAGEZ EN PLEIN AIR !

EDF AQUA CHALLENGE 2020



TOUTES LES INFORMATIONS

WWW.EDFAQUACHALLENGE.FR



WWW.EDFAQUACHALLENGE.FR

LE CHIFFRE DU MOIS



© KIM SP/STÉPHANE MEYNIÈRE

15

Comme le nombre de mois qui nous séparent désormais des Jeux olympiques de Tokyo. Après plusieurs semaines de tergiversation, le Comité international olympique a annoncé le mardi 24 mars le report d'un an des Jeux japonais. Initialement programmés du 24 juillet au 9 août 2020, ils se dérouleront finalement du 23 juillet au 8 août 2021. Depuis le début de la pandémie mondiale du coronavirus, plusieurs options avaient été envisagées. Fin mars, la gouverneure de Tokyo, Yuriko Koike, avait ainsi proposé de décaler la compétition olympique au printemps 2021 pour éviter les gros pics de chaleur que subit la capitale nipponne durant l'été. Une solution qui n'a toutefois pas été retenue par le CIO en raison de la problématique des calendriers sportifs. « Je veux remercier les fédérations internationales

pour leur support unanime et les associations continentales des Comités olympiques nationaux pour leur grande implication dans le processus de consultation ces derniers jours. Je voudrais aussi remercier la commission des athlètes avec laquelle nous avons été en contact constant. Avec cette annonce, je suis confiant sur le fait qu'en travaillant ensemble, nous pourrions relever ce défi sans précédent. L'humanité est actuellement plongée dans un tunnel sombre. Ces Jeux olympiques de Tokyo peuvent être la lumière à la fin de ce tunnel », a déclaré Thomas Bach, le président du CIO. Pour rappel, la Fédération Française de Natation avait été une des premières à réclamer un report de l'édition olympique de 2020 afin de préserver l'équité sportive et de ne pas mettre en péril la santé des athlètes ainsi que celle de tous les acteurs de l'événement le plus suivi au monde.

A. C.

INSOLITES

SHARON VAN ROUWENDAAL EN EAU COURTE

Confinée comme la moitié de la population mondiale depuis le mois de mars, la championne olympique du 10 km, Sharon Van Rouwendaal, a dû redoubler d'imagination pour poursuivre ses entraînements. Celle qui a l'habitude d'enchaîner les kilomètres sous la houlette de Philippe Lucas a installé un bassin gonflable de deux mètres de diamètre dans son jardin. Avec un élastique de résistance attaché dans le dos et relié à un arbre, la Néerlandaise a nagé quarante-cinq minutes. « Je ne peux pas le faire plus longtemps car l'eau est très froide. Il y a toujours une

solution, il suffit d'être créatif », a commenté Van Rouwendaal sur son compte Twitter.

CONFINÉ, IL IMITE ALAIN BERNARD

Jérémy Andrieux, un journaliste sportif de 23 ans, a profité du confinement pour faire (re)vivre à ses abonnés quelques moments mythiques de l'histoire du sport. Le tout avec le matériel qu'il avait à sa disposition et dans son 35m². Boxe, biathlon, rugby, basket, chaque jour le jeune homme a redoublé d'imagination pour proposer une vidéo insolite sur les réseaux sociaux. « Juste après le discours du président Macron annonçant le confinement, j'ai pensé qu'il fallait occuper mon temps », a-t-il expliqué. « J'ai commencé par le PQ challenge avant de passer au rugby avec les poteaux en papier toilettes. » Parmi les exploits sportifs retenus par ce jeune homme, la finale olympique d'Alain Bernard

en 2008. Pour cela, on le voit sous sa douche, enchaînant les mouvements de bras avec en fond les commentaires télé de cet instant magique. Une initiative saluée par le champion olympique du 100 m nage libre qui a remercié Jérémy Andrieux pour son clin d'œil insolite.

MARION JOFFLE PATIENTE DANS UN CONGÉLATEUR

Spécialiste de la nage hivernale, Marion Joffle n'a pas pu résister à l'envie de s'immerger dans son congélateur pendant le confinement. Un cliché partagé sur son compte Instagram où l'on voit la jeune fille en maillot de bain allongée dans son congélateur avec la légende : « Innovation du jour : Ice Swimming dans le congélateur. C'est vraiment parce que je n'ai pas de baignoire. Prenez soin de vous et vos proches, soyez patients et gardez le sourire. »



© EUROPE EVENT

« UNE OFFRE AQUATIQUE GLOBALE »

Partenaire de la Fédération Française de natation, la société Europ Event propose la location et la vente de solutions d'animations ludiques et sportives. Parmi ces solutions, des bassins qui permettent d'augmenter l'offre aquatique sur le territoire, ou encore des aires de jeux fixes et mobiles. Jean-Christophe Coene, gérant du groupe Europ Event, nous présente sa société.

QUELLES SOLUTIONS PROPOSEZ-VOUS DANS LE CADRE DE VOTRE PARTENARIAT AVEC LA FFN ?

AQUAEVENT propose une large gamme de bassin à la location ou à la vente pour un usage sécurisé en collectivité avec des bassins à « structure légère » auto portés pour des événements de type plage en ville, augmentation de l'offre aquatique estivale et pour le « Savoir Nager ». Nous avons également des bassins semi-rigides et rigides

pour des installations permanentes ou de longue durée à forte modularité qui peuvent s'intégrer dans un bassin existant à rénover.

QUELLE EST LA VALEUR AJOUTÉE DE VOS BASSINS ?

Nos bassins bénéficient d'un traitement de l'eau aux normes ARS et d'un environnement global. Ils s'installent rapidement : entre 1 à 5 jours en fonction du projet et du niveau de finition choisi par la collectivité. Nos équipements sont modulables en intégrant des pontons, un accès PMR (personne à mobilité réduite) ou des plages. Ces bassins peuvent être réalisés sur mesure pour des grands événements accueillant une centaine de nageurs, mais aussi des événements de type « Savoir Nager » pour des cours individuels ou par petits groupes. Nous proposons également des bassins avec des parois semi-rigides et des finitions qualitatives (bois, fibre tressé).

« TRAITEMENT DE L'EAU AUX NORMES ARS ET D'UN ENVIRONNEMENT GLOBAL. »

DE QUELS TYPES DE BASSINS DISPOSEZ-VOUS ?

Nous disposons en stock de plus de vingt bassins en trois profondeurs : 0,60 m, 1 m, 1,25 m allant de 20 m² à 350 m². En outre, nous pouvons en quelques semaines fabriquer un bassin sur mesure avec notre partenaire « Laghetto by Fluidra ».

COMBIEN DE COLLECTIVITÉS ONT DÉJÀ SOLlicité VOTRE EXPERTISE ?

Nous travaillons chaque année avec une centaine de clients que ce soit des collectivités, des hôtels, des campings ou des institutionnels comme la FFN.

QUEL EST LE PROJET DONT VOUS ÊTEZ LE PLUS FIER ?

Lille Plage et Clichy Plage, car il s'agit de deux villes qui nous renouvellent leur confiance depuis huit ans avec une offre aquatique globale comprenant un bassin de loisir, un bassin pour l'apprentissage de la natation et une aire de jeux aquatique, le tout dans un environnement scénarisé de plage en ville accueillant plus de 40 000 personnes chaque été.

VOUS PROPOSEZ ÉGALEMENT DES AIRES DE JEUX D'EAU FIXE ET MOBILE. QUELS SONT,

EN GÉNÉRAL, LES DÉLAIS POUR BÉNÉFICIER DE CE GENRE D'INSTALLATIONS ?

Nous installons plus de vingt aires de jeux mobiles ou fixes par an. Il nous faut deux à trois mois de préparation avant l'installation. Chaque aire de jeux est personnalisante en intégrant la gestion de l'eau ■

RECUEILLI PAR J. C.

LA NATATION CONFINÉE

En l'espace de deux mois, ce que nous pensions immuable a été balayé. Toutes les compétitions ont été annulées, les Jeux olympiques de Tokyo ont été reportés tandis que nos libertés ont été restreintes aux limites (parfois exiguës) de nos logements. En l'espace de deux mois, il aura fallu tout repenser, ou presque, tout en tutoyant une incertitude que nos sociétés s'échinent pourtant à étouffer. Deux mois durant, nous serons passés par toutes les émotions : la peur de voir le COVID-19 s'installer durablement, l'inquiétude pour nos proches, l'angoisse d'assister au délitement d'un monde imparfait mais dans lequel chacun trouve tant bien que mal à s'exprimer, la frustration aussi de voir les Jeux se rapprocher, le soulagement à l'annonce de leur report, l'impatience, la colère parfois de sentir la situation nous échapper et plus encore de se sentir impuissant et désarmé, exposé à un ennemi invisible. En l'espace de deux mois, et sans doute davantage car le déconfinement qui nous attend n'a rien d'un bon de sortie, le monde du sport et tous ses acteurs, à commencer évidemment par les athlètes, s'est vu privé de son terrain d'expression, sa raison d'être. Deux mois qui ont toutefois révélé ce qu'il y a de meilleur en nous : la patience, la bienveillance, la solidarité à l'égard des personnels soignants engagés dans une lutte quotidienne contre le coronavirus, l'envie de changer les choses, de repousser les limites d'un horizon que l'on pensait pourtant indestructible et éternel. Confinés, nous l'avons été. Déconfinés, nous le serons bientôt, à condition de respecter les gestes barrières et de ne pas tout gâcher en se précipitant. Le monde que nous avons connu ne disparaîtra pas, mais nous ne serons plus jamais les mêmes.

ADRIEN CADOT



CARNET DE CONFINEMENT

Confinés chez eux ou dans leur famille, privés d'entraînements et de compétitions, confrontés au report des Jeux olympiques, puis à l'incertitude d'une reprise dont personne ne sait, pour l'heure, la manière dont elle s'organisera, les Bleus des différentes équipes de France ont tenté de garder le cap, la forme et le moral dans un contexte aussi inédit qu'anxiogène. Un exercice d'équilibriste qu'ils ont accepté de nous raconter.

Quinze jours, puis encore quinze jours et finalement un mois supplémentaire. Au total, le confinement décrété par le président de la République le mardi 17 mars aura été prolongé jusqu'au lundi 11 mai. Près de deux mois, 55 jours pour être exact, sans que l'on sache toutefois dans quelles conditions s'opèrera un déconfinement qui ne devrait pas nous permettre de circuler à nouveau comme on l'entend et qui n'offrira pas non plus aux athlètes de haut niveau les conditions d'un retour optimal à leur pratique. En clair, l'incertitude risque de perdurer encore un moment et rien ne dit que ce satané virus n'incite pas le gouvernement à nous (re)confiner dans les prochains mois. Croisons les doigts pour que cela ne se produise pas. Surtout, lavons-nous les mains aussi sérieusement que possible car la superstition ne résoudra rien.

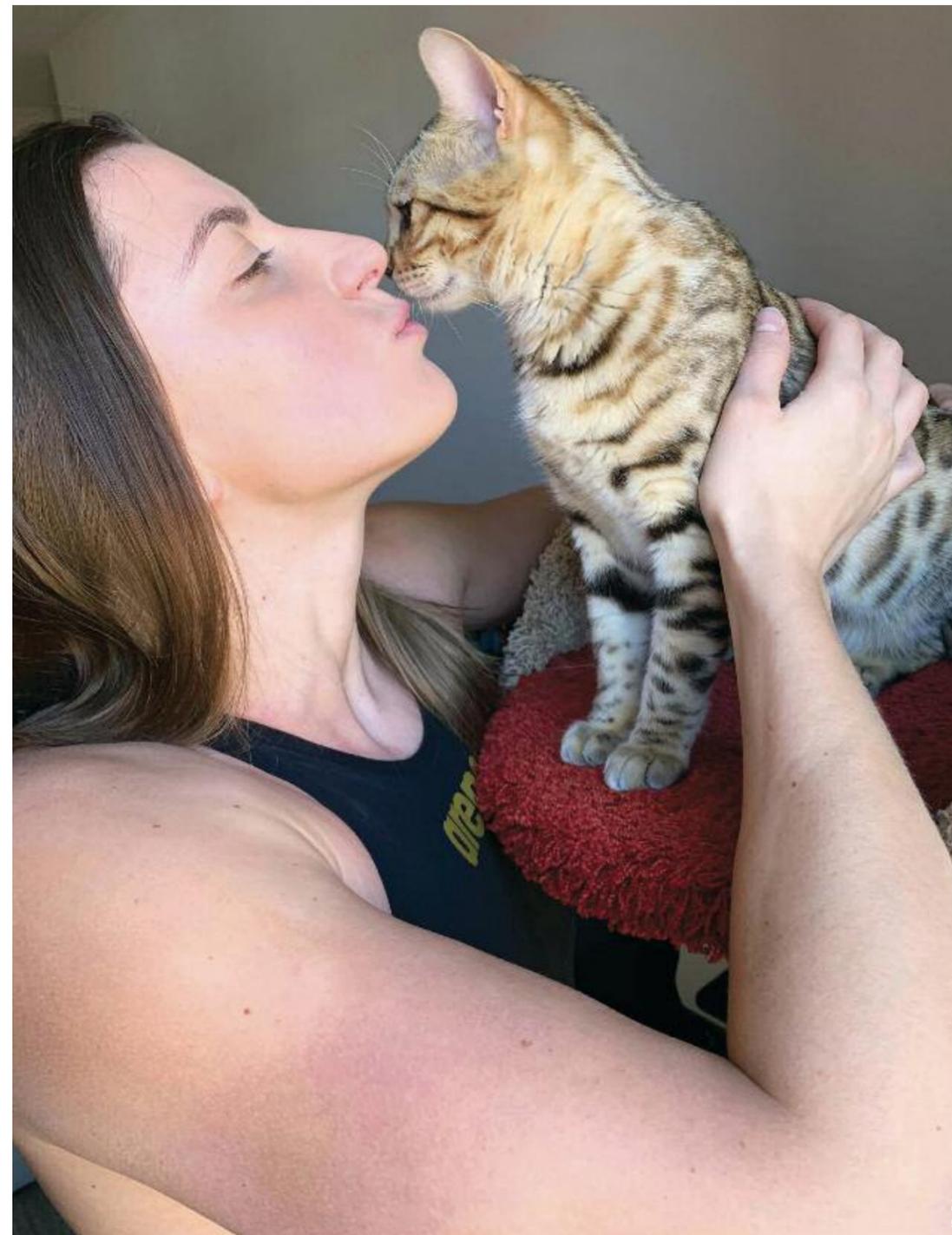
« J'AI SENTI QU'IL ME MANQUAIT QUELQUE CHOSE. LES CHRONOS, LE SIFFLET, LE BASSIN, L'AMBIANCE DE GROUPE, LA RELATION AVEC LES ATHLÈTES, TOUT CE QUI FAIT MON QUOTIDIEN. »

En attendant d'y voir plus clair, penchons-nous sur l'épreuve que nous venons de traverser. « *Oui, c'en était une* », affirme sans détour Fantine Lesaffre, championne d'Europe 2018 du 400 m 4 nages. « *J'ai trouvé ça long. Je me suis ennuyée. Heureusement que j'étais confinée avec mon petit-frère Orwan et qu'il y avait des séances de sport à la maison. Seule, cela aurait été trop difficile. J'en ai profité pour me mettre au yoga, regarder des films et des séries sur Netflix et puis je sortais deux à trois fois par semaine pour faire des courses.* » Ce programme routinier et redondant, c'était

un peu celui de tous les Français. « *La tentation était grande d'aller se balader* », admet Alain Bernard, champion olympique 2008 du 100 m nage libre, confiné lui-aussi à Antibes, « *mais il était primordial de respecter les règles d'isolement social pour endiguer cette épidémie. Je me suis quand même autorisé un petit jogging en début de confinement, mais tu as vite fait de culpabiliser parce que tu ne croises personne. L'atmosphère dans la ville était loin d'être habituelle.* » Charlotte Bonnet, championne d'Europe 2018 du 200 m nage libre, de résumer la situation : « *J'ai vu passer un message sur les réseaux sociaux qui disait :*

« Nos grands-parents étaient appelés à faire la guerre, vous êtes appelés à rester dans votre canapé ». Je trouve que c'est plutôt bien dit. Personnellement, j'ai un appartement spacieux, mais pour ceux qui étaient confinés dans de petites

surfaces, ça a dû être difficile à vivre. » A l'enfermement et l'isolement, il faut aussi ajouter la rupture brutale avec un quotidien parfois (souvent) intense. « *Sur le plan familial, tout s'est bien passé* », rapporte Florian Bruzzo, entraîneur de l'équipe de France féminine de water-polo, confiné à Noisy-le-Sec, « *mais à titre professionnel, moi qui suis habitué à être par monts et par vaux, le confinement a été délicat à gérer. J'ai senti qu'il me manquait quelque chose. Les chronos, le sifflet, le bassin, l'ambiance de groupe, la relation avec les athlètes, tout ce qui fait mon quotidien.* »



A défaut de longueurs de bassin et d'entraînements, les nageurs des différentes équipes de France se sont astreints, à l'instar de leurs compatriotes, à des séances à domicile, non sans difficulté... « *Si on pouvait faire du sport de haut niveau à la maison, ça se saurait* », commence le plongeur Benjamin Auffret. « *Il y a un niveau maximal que tu peux atteindre chez toi. Le nôtre, en tant qu'athlète de haut niveau, est supérieur ! Forcément, avec ce confinement, il a baissé. Il a malgré tout fallu continuer à s'entraîner du mieux possible pour qu'au moment de la reprise, ce soit le moins compliqué possible.* » « *La première*

semaine de confinement, j'ai continué de suivre un planning d'entraînement physique avec le préparateur du club de Nice », rapporte Aurélie Muller, ancienne nageuse vedette de l'équipe de France d'eau libre aujourd'hui reconvertie sur 1 500 m nage libre depuis septembre 2019. « *Quand les Jeux ont finalement été reportés, Fabrice (Pellerin) a décrété qu'on pouvait prendre du repos et que ce n'était finalement pas si mal de souffler un peu. J'ai malgré tout essayé de m'entretenir en faisant des abdos, du gainage et quelques exercices généraux, mais ce ne sont pas des activités spécifiques.* » « *En général, je nage entre*

4 et 5 heures par jour, soit environ 14-15 km », abonde Fantine Lesaffre. « *Là, je sais très bien que je vais perdre énormément, même en pratiquant du sport à la maison. Je sens bien que mon corps est moins athlétique. Je prends les choses au jour le jour et on verra comment ça se passera à la reprise.* » Le médaillé de bronze olympique Marc-Antoine Olivier a, quant à lui, décidé de calquer ses séances à domicile sur son rythme

habituel : « *Robin Pla et Stéphane Lecat m'ont rapidement concocté un programme en se basant sur mes heures de sport quotidiennes. Le plus important, c'était de ne pas perdre le rythme pour éviter les blessures à la reprise. Je suis donc parti sur une base de deux heures de sport le matin et deux autres heures l'après-midi, sans compter les échauffements à sec et les étirements.* » Un accompagnement dont a également pu profiter Damien Joly, ►

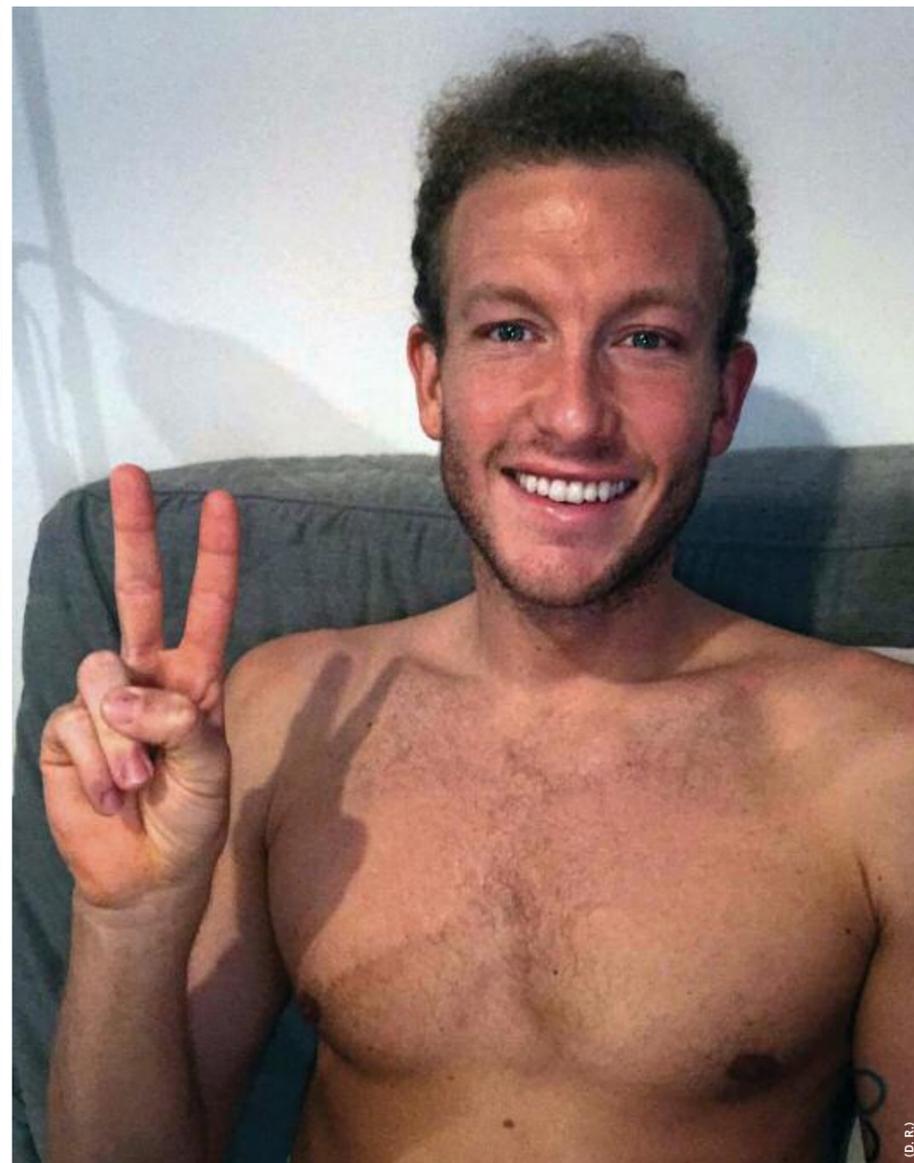


« LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU ONT L'HABITUDE QUE TOUT SOIT CADRÉ ET MILLIMÉTRÉ. AVEC LE CONFINEMENT, ÇA N'A BRUSQUEMENT PLUS ÉTÉ LE CAS. »

qui s'entraîne d'ordinaire à Montpellier sous la houlette de Philippe Lucas. « J'ai essayé de garder un rythme de sportif de haut niveau en me levant tôt et en m'astreignant à des séances quotidiennes de PPG et de musculation. Stéphane Lecat et Julien Issoulié se sont beaucoup impliqués en nous envoyant des circuits training et des infos sur la nutrition. » Même son de cloche dans la bouche de Charlotte Bonnet qui reconnaît toutefois avoir levé le pied : « J'ai rapidement mis en place une routine avec une heure ou une heure trente de réveil musculaire, de yoga ou de stretching. L'important, c'était de trouver une activité qui me fasse du bien physiquement et moralement pour ne pas avoir l'impression de perdre mon temps. J'ai également essayé de prendre du temps pour lire ou regarder des séries ». Théo Bussièrre n'en

dit pas moins : « Quand le confinement a été annoncé, j'ai récupéré du matériel au CN Marseille pour me tenir à un certain rythme de préparation physique, mais on a fait aussi ce qui nous faisait envie. Le but était également de se relâcher psychologiquement. Quitte à être éloigné des bassins, autant en profiter pour couper un peu avant de revenir dans de bonnes dispositions. » Au-delà de la condition physique, il importait également de maintenir son moral et de ne pas se laisser submerger par l'ampleur de l'épidémie et les nouvelles anxieuses qui ont rapidement envahi toute la sphère médiatique. « La période a été préoccupante », admet

Aurélien Muller. « J'ai des amies qui travaillent à l'hôpital de Sarreguemines dans le service dédié aux malades du COVID-19, une grand-mère âgée qui vit dans un EHPAD et une maman qui travaille dans l'alimentation et qui fait des heures à n'en plus finir. L'éloignement n'a pas été facile à vivre. J'ai appelé mes proches aussi souvent que possible pour m'assurer que tout allait bien. » L'éloignement comme source de stress, Géraldine Mahieu, capitaine de l'équipe de France de water-polo confinée en Hongrie, où elle disputait jusqu'en mars dernier le championnat national, en a également fait les frais : « J'ai tout de suite été inquiète pour mes proches. Je les ai appelés régulièrement pour garder le contact. J'ai également fait des études dans le milieu médical alors j'ai beaucoup



d'amies qui se sont retrouvées en première ligne. N'étant pas au cœur de la bataille, j'ai surtout essayé de ne pas céder à la panique quand je la sentais monter car, à mon échelle, je ne pouvais rien faire. » Il y a l'angoisse pour les autres, les proches, ceux qu'on aime et qu'on redoute de voir tomber malade, mais aussi le doute lancinant qui s'installe dans le grand vide d'une existence cloisonnée. « Ça ne m'a pas dérangée d'être confinée chez moi parce que je suis de nature casanière », témoigne Charlotte Bonnet, « mais le fait de ne pas avoir de vision claire du futur a fini par me peser. Les sportifs de haut niveau ont l'habitude que tout soit cadré et millimétré. Avec le confinement, ça n'a

brusquement plus été le cas. Ça a forcément été compliqué à gérer. » Un avis que partage Stéphane Lecat, directeur de l'eau libre, confiné chez lui, à Compiègne : « La difficulté que j'ai rencontrée, c'est que mon métier, c'est ma passion ! C'est difficile de voir tout s'arrêter, d'avoir travaillé aussi longtemps sur un objectif qui est soudain repoussé d'une année. Il y a eu deux ou trois moments difficiles, mais très vite, j'ai relativisé en me disant que mon cas était très secondaire par rapport à l'ampleur de la crise que nous traversons ». Expatriée au Québec dans le cadre de ses études, la nageuse longue distance Lisa Pou a, elle-aussi, souffert de l'éloignement et de cette

interruption aussi brutale qu'inattendue : « Au début, j'étais très inquiète ! Subir une telle coupure sans y avoir été préparée, ce n'est pas facile à vivre. Ça fait quand même un moment que je ne me suis pas arrêtée aussi longtemps. J'ai essayé de m'entretenir tous les jours en me disant que tout allait bien se passer. Il est toujours important de rester positif quand on traverse une crise de cette dimension. » De son côté, le Marseillais Théo Bussièrre a surtout eu du mal à s'orienter dans la jungle médiatique : « Je ne dirai pas que ça a été dur, mais c'était incontestablement déroutant ! D'un coup, on est entré dans une période inédite où on entendait des choses très différentes à la télévision. Je ne l'ai pas mal vécu, mais il a fallu prendre beaucoup de recul par rapport aux informations parfois anxieuses qui circulaient dans les médias ». Dans ce tourbillon, celles concernant l'organisation des Jeux olympiques de Tokyo ont longtemps alimenté les débats et les chroniques des quotidiens et des journaux télévisés. Jusqu'à ce que le 24 mars dernier, le Comité international olympique annonce (enfin) le report de la compétition en juillet 2021. « Il y a d'abord eu de la frustration parce que ça faisait quatre ans que je les attendais », livre Fantine Lesaffre, « mais en y réfléchissant, j'ai fini par me dire que c'était un mal pour un bien. Disons qu'il y a certains domaines de la performance que je n'ai pas suffisamment investis. Donc disposer d'une année supplémentaire va me permettre de progresser. » La papillonneuse Marie Wattel a, elle-aussi, dû digérer sa déception : « Ça fait mal. On s'est tous préparé pour ça. On ne pensait qu'à ça. Je préfère malgré tout que ce soit reporté et qu'on puisse tous partir avec les mêmes chances. Les Jeux, c'est quelque chose d'incroyable. Il faut réussir à garder cet esprit olympique ». Le constat est identique pour Laura Tremble, nageuse de l'équipe de France de natation artistique confinée avec sa sœur jumelle Charlotte : « Quand le report des Jeux a été évoqué, je n'y étais pas favorable. Je ne me voyais pas repartir sur une année aussi intense. Progressivement, j'ai pris du recul. La pandémie de coronavirus est mondiale et la santé est quelque chose de primordial. Mon univers tourne autour des Jeux, mais la crise actuelle est bien plus importante. La décision du report a été prise pour le bien de tous. D'autant que se posait également la question de l'équité avec les situations différentes de »

chaque athlète. » « La décision du CIO me paraît normale, presque logique, tant il me semblait impossible d'organiser des Jeux dans ce contexte sanitaire », renchérit Florian Bruzzo. « J'imagine que ce report est lourd de conséquences, mais je ne vois vraiment pas ce qu'on pouvait faire d'autre. L'olympisme, c'est l'égalité et l'universalité. Si ces deux conditions ne sont pas réunies alors c'est l'essence même des JO qui est remise en question. Voilà aussi pourquoi j'ai été fier de voir le président de la FFN (Gilles Sezionale) réclamer le report des Jeux. C'était osé, mais il a eu raison de prendre la parole. » « C'est une décision juste », confirme Géraldine Mahieu. « Ça n'arrange personne, évidemment, mais c'était à n'en pas douter la meilleure chose à faire. Dans certains pays, comme la France, les piscines sont fermées. Je ne vois pas comment les nageurs, poloïstes, plongeurs et synchros auraient pu, dans ces conditions, se préparer pour les Jeux. Le principe même d'équité propre à l'esprit olympique était sérieusement remis en question. » « A mon sens, c'était la meilleure décision à prendre », approuve le poloïste Rémi Saudadier, confiné dans un village proche de Pézenas (Hérault). « Aujourd'hui, le COVID-19 touche quasiment tous les pays du monde, alors même si l'épidémie recule d'ici cet été, je ne vois pas l'intérêt de prendre le risque de la relancer en rassemblant des centaines de milliers de personnes pendant la quinzaine olympique. J'ai aussi une pensée pour les athlètes qui ont perdu un proche dans cette crise sanitaire. Les Jeux, c'est la fête du sport, un moment de partage et de célébration. Comment voulez-vous qu'on célèbre quoi que ce soit dans cette ambiance ? » « J'avais du mal à imaginer une autre issue parce que si les JO avaient été maintenus, ça aurait été une compétition bizarre », approfondit le brasseur Théo Bussiére. « Ça n'aurait pas eu de sens de les maintenir pour qu'ils se tiennent à huis clos. La décision a tardé à venir parce que

« RENDRE HOMMAGE AUX PERSONNELS SOIGNANTS AINSI QU'À TOUS LES FRANÇAIS QUI ONT CONTINUÉ DE TRAVAILLER PENDANT LE CONFINEMENT. »

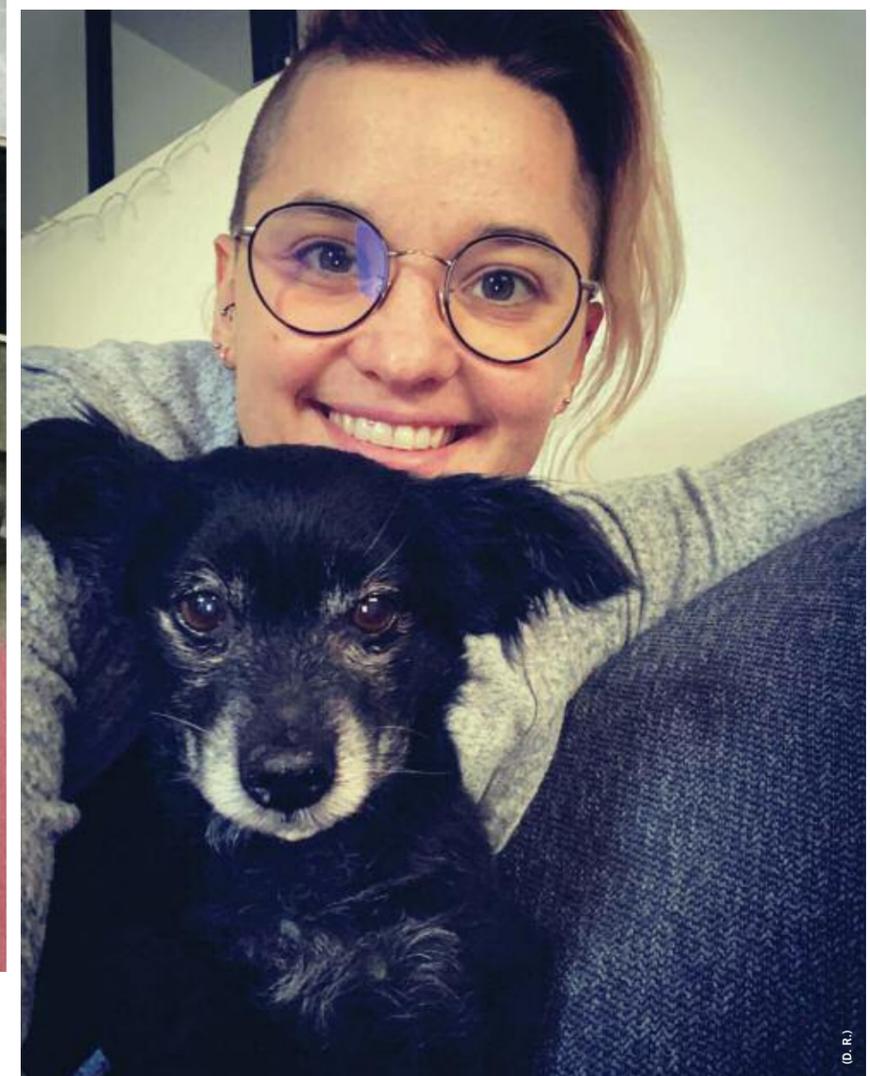
c'est une situation exceptionnelle et que personne ne savait vraiment comment s'y prendre. Mais maintenant, on est soulagé ! Ça laisse du temps pour tenter de régler cette crise, même si on ne sait pas trop comment on va sortir de tout ça pour le moment. »



L'après, ils l'ont déjà tous en tête. Il y a ceux, comme Axel Reymond, double champion du monde du 25 km, qui ont décidé de prendre les événements au jour le jour. « Je ne regarde pas trop loin parce que toutes les compétitions sont annulées ou décalées. Du coup, on attend. Je me suis toujours adapté alors je vais continuer à le faire et vu comme je me suis entretenu pendant le confinement, ça devrait aller. Il faut rester positif. » Il y a ceux qui s'agacent, comme David Aubry, médaillé mondial de bronze sur 800 m nage libre à Gwangju, l'été dernier : « Le confinement a tout remis en cause, mais je relativise... Ce qui m'inquiète, c'est que cette période dure et que derrière, je vais galérer à retrouver mon niveau. C'est dommage parce que je me sentais super bien cette année. Malgré

tout, il faut rester calme et lucide, ne pas perdre son sang-froid et tout faire pour se maintenir en forme ». Il y a ceux aussi qui veulent profiter de ces turbulences pour innover. « La première chose, ce sera de rattraper le retard accumulé, mais en abordant les choses différemment », développe Fantine Lesaffre. « J'en ai déjà parlé avec mon coach (Franck Esposito) et il est prévu qu'en plus de mes séances d'entraînement quotidiennes, on ajoute des activités extérieures à mon planning. La saison qui s'annonce sera complètement différente de ce que nous avons imaginé. Il va falloir s'adapter, c'est certain, tenter de nouvelles choses. C'est surtout mentalement qu'il faudra être fort. » Il y a ceux également qui demeurent focalisés sur l'objectif olympique et qui tiennent à tirer du positif quoi qu'il en coûte. Mélanie Henique est de ceux-là : « Je me dis que pour ceux qui étaient prêts, c'est l'occasion de l'être encore davantage. Pour ceux qui étaient blessés, c'est une seconde

chance. Il faut rester positif. Dans un an, on aura une équipe de France solide aux Jeux olympiques et on pourra viser très haut ». Sa partenaire marseillaise, Mathilde Cini, aussi : « Je me dis que j'ai connu une période difficile avec ma blessure à la cheville cet hiver et que j'ai réussi à me relever. J'ai tellement tout donné pour revenir que je n'ai pas envie de perdre mon niveau après ce confinement. Je me donne à fond et c'est ce qui me permet de rester motivée. Et puis, quoiqu'il en soit, il y aura les Jeux au bout ». Et puis, il y a les techniciens, comme le sélectionneur de l'équipe de France féminine de water-polo, Florian Bruzzo, qui mesurent le retard accumulé et les efforts qu'il faudra déployer pour le combler. « Sur le plan technique, il n'y aura pas d'incidences. En revanche, les conséquences physiologiques sont certaines. A nous maintenant de trouver des opportunités dans cette crise. Cette période doit permettre aux joueuses de s'interroger sur



ce qu'elles font, sur ce qu'elles veulent et comment elles peuvent l'atteindre. Je crois que le confinement est propice à l'introspection. Il y aura une perte, mais peut-être aussi des prises conscience. » Stéphane Lecat est encore plus explicite : « Sans rien retirer aux sprinters, nager un 10 km demande une longue préparation spécifique. Nous sommes dans l'ultra endurance, à l'instar des nageurs de 800 ou 1 500 m nage libre. Alors oui, la situation est compliquée, mais bon, nous n'avons pas le choix et, je le rappelle, la priorité, c'est la santé de nos athlètes ! Pour le reste, on reprendra quand le feu vert sera donné et il faudra rattraper le temps perdu. Je pense malgré tout que ce confinement peut avoir des effets bénéfiques (...) Lorsque tu es engagé en équipe de France, tu acceptes une

nouvelle responsabilité, celle de représenter ton pays. Cette mission, aujourd'hui, elle est selon moi décuplée car il s'agit aussi de rendre hommage aux personnels soignants ainsi qu'à tous les Français qui ont continué de travailler pendant le confinement. Aujourd'hui, nous sommes fiers d'eux. L'année prochaine, aux Jeux de Tokyo, il faudra qu'ils soient fiers de nous. Je voudrais que les athlètes comprennent que l'investissement de tous ces gens, ces héros, vont les aider à performer dans quelques mois au Japon. J'espère que nous pourrions rendre un peu de ce qu'ils nous ont donné et de tous les sacrifices qu'ils font depuis le début de cette bataille contre le coronavirus. » ■

SUJET RÉALISÉ PAR ADRIEN CADOT, JONATHAN COHEN ET CHLOÉ JOUDRIER

KIT DE CONFINEMENT

Comme l'ensemble des Français, l'équipe de France de natation artistique a été confinée pendant deux mois. Loin de se laisser abattre, les nageuses ont repensé leur quotidien, entre préparation physique, vidéoconférences, yoga, pilates, sans oublier la lecture, les séries ou la cuisine... Chaque membre de l'équipe a dévoilé son kit de confinement.

SUJET RÉALISÉ PAR SOLÈNE LUSSEAU



MANON DISBEAUX

- 📖 Dufour, hyper passionnant ! C'est mon livre d'anatomie pour mes études de kinésithérapie.
- 📺 La nouvelle saison de la Casa De Papel tombe à pic !
- ☀️ Bronzer et profiter du soleil.



EVE PLANEIX

- 📖 Mes cours de STAPS.
- 🎮 « La Bombe » un jeu de réalité virtuelle à faire en famille !
- 🍴 Cuisiner. Mon dernier tour aux fourneaux c'était pour des raviolis maison aux épinards. Un régal !



MAYSSA GUERMOUD

- 📖 « La fille de Brooklyn » de Guillaume Musso.
- 📺 Netflix et la Casa De Papel entre mes cours pour le bac.
- 🍰 La pâtisserie avec ma spécialité : le fondant au chocolat !

LAURA TREMBLE

- 📖 « Le passe miroir » tome 3 de Cristelle Dabos.
- 📖 Mes cours de maths et de physique (trop chouette)...
- 🧵 Jardinage et couture. J'ai fait des chouchous pour les cheveux, des éponges ou encore des torchons (rires)...



AMBRE ESNAULT

- 📖 Même si j'adore les livres de Musso, je suis plus en mode lecture des cours de Terminale scientifique.
- ☀️ Profiter du soleil pour bronzer un peu ! La pâtisserie. Ma dernière création en date : des cookies fourrés au Nutella.



LAURA CONZALEZ

- 📺 Comme on ne peut plus nager notre ballet sur les zombies, j'ai regardé The Walking Dead (rires)...
- 🎨 Dessiner. Ça me vide la tête et me détend ! J'ai suivi le confinement de Camille Lellouche sur Instagram. Elle m'a fait beaucoup rire !



CHARLOTTE TREMBLE

- 📖 « Zéro déchet » de Julie Bernier pour pousser encore plus mon engagement écologique !
- 📖 Mes cours de maths et de physique, comme Laura...
- 📺 J'ai enchaîné quasiment tous les épisodes de The Handmaid's Tale en VO pour réviser mon anglais.



MAUREEN JENKINS

- 📖 Je rattrape des matières pour mes partiels de mon DUT d'info/communication.
- ☀️ Prendre le soleil sur mon balcon ou en sortant mon petit chien.
- 🍴 Apprendre à cuisiner !

SOLENE LUSSEAU

- 🎨 Composer des mandalas ! Mon seul problème : savoir quelle couleur utiliser.
- 📖 Avancer dans mon certificat Sciences Po (sous le soleil, c'est mieux).
- 🍴 Cuisiner. J'adore ça et j'en fais profiter ma famille.



MARIE ANNEQUIN

- 📖 « Une fois dans ma vie » de Gilles Legardinier
- 📺 13 Reasons Why (il n'est jamais trop tard). Petit plus : se remettre à jouer aux Sims (rires)...
- 📖 Avancer dans ma dernière année d'architecte d'intérieur... entre deux parties de Sims (sourire)...



Julie Fabre et Laure Obry lors de l'Open de France 2020 de natation artistique organisé pour la première année à la piscine Georges Vallerey (Paris).

(FFN) PHILIPPE PONGENTY

« TIRER DU POSITIF DE LA SITUATION »

Julie Fabre et Laure Obry, entraîneurs de l'équipe de France de natation artistique, nous en disent un peu plus sur la gestion du confinement et des bénéfices qu'elles ont tenté d'en tirer.

LE CONFINEMENT A-T-IL ÉTÉ PROPICE À UNE FORME DE REMISE EN QUESTION ?

Julie Fabre : Les premiers jours, nous avons été pris par l'envie de bien faire. Après quelques jours, on a commencé à prendre un peu de recul sur la situation. On s'est dit : « OK, c'est bien, on a agi dans l'urgence, on a mis en place de la préparation physique, de la souplesse et on voit les filles en visio régulièrement ». Mais nous nous sommes vite rendu compte qu'il manquait des choses en lien avec la particularité de notre discipline.

QU'AVEZ-VOUS DONC MIS EN PLACE ?

J. F. : Nous avons sollicité tous nos intervenants afin de mener une réflexion commune pour cocher le maximum de cases importantes pour nos athlètes. Nous avons également sollicité nos juges internationaux pour bien expliquer aux filles les critères de jugement et les règlements... Le tout pour entretenir de la diversité et créer un peu de surprise.

LES ANCIENNES DE L'ÉQUIPE DE FRANCE ONT-ELLES APPORTÉ LEUR CONTRIBUTION ?

J. F. : Nous avons organisé une visio avec Virginie Dedieu. Elle est revenue sur les moments clés de sa carrière. Sara Labrousse, notre duettiste à Londres 2012, nous a aussi fait partager son expérience, comme Apolline Dreyfuss. Benoît Beaufils, partenaire de Virginie en duo mixte en 2015, a préparé, quant à lui, un circuit training un peu fun. Lila Meeseman-Bakir, qui était dans le duo pour l'équipe de France à Pékin en 2008 avec Apolline, a proposé une séance de power yoga. Lugdivine Meytre, ancienne nageuse synchro de l'équipe de France junior, prof de Pilates, s'est également impliquée. Stéphane Miermont, notre intervenant chorégraphe, qui vient nous aider une cinquantaine de jours par an, a pour sa part, animé une visio souplesse. Bref, tout le monde a répondu présent.

DE QUELLE MANIÈRE AVEZ-VOUS GARDÉ CONTACT AVEC LES NAGEUSES ?

Laure Obry : Nous avons rapidement mis en place un planning comme si la situation était normale. Nous avons sollicité notre préparateur physique, Cyril Vieu, pour qu'il propose des séances de PPG journalières – une ou deux par jour – avec en outre des spécificités pour la synchro. Nous avons

surtout multiplié les visio pour ne pas perdre le lien. On profitait de ces moments pour se lancer de petits défis artistiques...

DE TELLE SORTE QUE L'AMBIANCE RESTE BONNE ET LA MOTIVATION INTACTE...

L. O. : Après l'Open de France, nous nous sommes entraînées pendant une petite semaine et puis l'INSEP a fermé. Nous avons renvoyé les filles chez elles. Avec Julie, nous nous étions préparées. Nous voulions tirer du positif de la situation. Tout a été mis en place pour canaliser l'anxiété. Quand le report des Jeux a été annoncé, nous en avons beaucoup parlé. Jusque-là, les filles se disaient : « Aïe aïe aïe, on n'est pas dans l'eau, on sait qu'on va perdre, comment on va aller chercher notre qualification si on ne nage pas pendant deux mois ? ».

À L'HEURE OÙ NOUS PARLONS, AUCUNE NAGEUSE N'A ÉVOQUÉ L'IDÉE DE NE PAS CONTINUER JUSQU'EN 2021 ?

L. O. : Non, ce qui laisse espérer que nous maintenions le même collectif pour préparer 2021. Mais attention, nous avons évoqué cela à chaud. Je ne suis pas certaine que ce soit un moment favorable à une telle prise de décision. Après, je pourrais comprendre qu'en fonction de l'âge ou des études, un autre choix soit fait. Mais nous avons bien construit le projet pour que le collectif – le staff et les nageuses – aille au bout ensemble. Pour moi, c'est une bonne chose que nous puissions aller plus loin : nous allons encore mûrir ensemble, et forcément, nous serons plus fortes ■

RECUEILLI PAR DAVID LORTHOLARY



LA VICTOIRE CONTRE LE CANCER SE JOUE SUR TOUS LES TERRAINS

Christine Arron, Détentrice du record d'Europe du 100 m Championne du monde du relais 4 x 100 m

FR 7508 077 09 - Crédit photo : @studio.picabell



Votre pharmacien et votre équipe soignante vous accompagnent chaque jour pendant et après vos traitements contre le cancer !

Découvrez des conseils, des témoignages et des reportages pour pratiquer une activité physique et améliorer votre qualité de vie pendant et après votre traitement avec « Mieux dans mes baskets contre le cancer »*.

*Disponible gratuitement jusqu'à épuisement des stocks dans les pharmacies et auprès des équipes soignantes participant à l'opération.

Contre le cancer #onfaitequipe



Pour découvrir le livre, scannez le QR code

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.



BIOGARAN

« PRIMORDIAL DE PRÉSERVER NOTRE SANTÉ MENTALE »

Depuis le mardi 17 mars, les piscines et autres infrastructures sportives ont été fermées au public, obligeant les nageurs et plus largement les athlètes français à revoir leur planning d'entraînement. Ce qui veut dire s'adapter et se réinventer pour tenter de garder un semblant de forme physique. Mais cette période peut aussi être l'occasion d'approfondir un autre aspect primordial de la performance sportive : le travail mental. Nous avons échangé avec Emilie Thienot, référente à la Fédération Française de Natation sur la préparation mentale. Cette psychologue et ancienne sportive de haut niveau a accepté de nous dévoiler les coulisses des stratégies mises en place pour épauler les athlètes en cette période difficile. Pour qu'ils puissent faire de ce confinement un temps où ils prennent soin de leur corps, mais aussi et surtout de leur tête.

QUEL EST VOTRE RÔLE AU SEIN DE LA FFN ?

La fédération a créé une cellule d'optimisation de la performance. Dans cette dernière, je suis la référente sur la dimension mentale. Ce qui veut dire que je coordonne les actions sur les interventions en préparation mentale, mais que je n'interviens pas auprès des athlètes. En lien avec la Direction technique nationale, on identifie les besoins en fonction des disciplines. Nous avons un référent par spécialité, sauf sur la natation course dont la mise en place d'un référent a été un peu retardée par le contexte actuel. Pour l'eau libre, c'est Emilie Pelosse, pour la natation artistique, Maël Goisbault, pour le water-polo féminin, Sophie Huguet et c'est Cecilia Delage qui s'occupe du plongeur. Ils sont à la fois référents de leur discipline et ils interviennent auprès des entraîneurs et des sportifs. Notre rôle consiste à former, donner des outils et développer l'autonomie à ce niveau-là. Mais cela doit aussi passer par les entraîneurs donc nous n'avons pas besoin d'être présents tout le temps. La FFN a voulu une clarté en matière organisationnelle, avec des missions claires ainsi qu'un vrai budget.

LES INTERVENANTS SONT-ILS PRÉSENTS À TEMPS PLEIN POUR LES ATHLÈTES ?

Non, ils travaillent dans d'autres fédérations. Pour les athlètes de la FFN, cela varie entre 30 et 40 jours par an. Parfois ce sont des entretiens d'une heure qui vont se répartir sur plusieurs semaines. Aujourd'hui, ils vont sur le terrain, à l'entraînement, partent en stage, en compétition, font aussi des entretiens à distance ou en présentiel, des réunions avec le staff... Je pense qu'il en faudrait encore plus, mais c'est déjà un bon point de départ !

LES ATHLÈTES ET LES ENTRAÎNEURS SONT-ILS DEMANDEURS ?

Je pense qu'il y a aujourd'hui une vraie reconnaissance de la nécessité d'avoir des personnes expertes qui permettent d'aller plus loin dans cette dimension. Les retours sont très positifs. Aujourd'hui, la dimension mentale se doit d'être complètement intégrée dans l'approche globale des sportifs. Et que ce soit le staff ou les sportifs, ils sont effectivement très demandeurs. Le fait aussi que cela devienne officiel, qu'il y ait une vraie place au sein de la fédération, cela facilite beaucoup la levée d'une potentielle résistance.

CELA PREND TOUT SON SENS DANS UNE TELLE PÉRIODE... QUEL A ÉTÉ VOTRE RÉFLEXE À L'ANNONCE DU CONFINEMENT ?

Dès que le confinement a été confirmé, j'ai réuni en visio-conférence les quatre intervenants qui officient dans chaque spécialité. Emilie Pelosse a une bonne expérience en gestion de crise et notamment des risques psychosociaux puisqu'elle travaille sur ces domaines en entreprise. Nous nous sommes donc appuyés sur son expérience pour établir les priorités. Le plus important, dans un premier temps, était de faire de la prévention sur les risques psychologiques associés à cette situation. Ces risques

sont présents pour tout individu qui vit ce confinement. Il y a évidemment un caractère particulier comme ce sont des sportifs à qui l'on retire les objectifs de la saison, qu'ils se retrouvent enfermés, avec des incertitudes sur la suite des événements et qui en plus ont une activité physique d'habitude très importante. Cela fait donc beaucoup de changements. Il a fallu réfléchir à la meilleure manière de communiquer pour réaliser cette prévention, mais aussi la plus pertinente possible. Cela a été la première chose. Ensuite, il fallait donner

des stratégies simples et qui participent à cette prévention des risques psycho-sociaux parce qu'on sait que les situations d'isolation peuvent générer des symptômes post-traumatiques.

« IL FAUT AUSSI ACCEPTER CE QUE L'ON RESSENT POUR NE PAS QUE CELA GÉNÈRE D'AVANTAGE DE FRUSTRATION. »

QU'AVEZ-VOUS MIS EN PLACE POUR LES ÉPAULER ?

La question a été de savoir comment partager des stratégies simples qui permettront de prévenir ces conséquences, de diminuer le niveau d'anxiété, d'aider les sportifs à gérer au mieux cette situation et de renforcer leur résilience. A partir de là, on s'est dit que

le meilleur moyen de partager tout cela était de le faire via une infographie (réalisée par Emilie Pelosse et Maël Goisbault, ndlr). Cela permet d'amener un contenu assez clair pour comprendre ce qu'il se passe en eux d'un point de vue psychologique, comment cela peut les impacter, quels sont les mécanismes en jeu, quelles sont les réactions qu'ils peuvent avoir ou qui peuvent porter atteinte à leur santé mentale... Parce que la priorité, c'est de préserver notre santé mentale. Chacun doit prendre conscience qu'il faut prendre soin de soi physiquement, mais aussi mentalement pour diminuer la difficulté à gérer tout ce que l'on vit et en vue d'une reprise. ►

(ADOBE STOCK)

POUVEZ-VOUS NOUS COMMENTER CETTE INFOGRAPHIE ?

La partie de gauche aide à comprendre les mécanismes psychologiques. Car face à une crise sanitaire mondiale, il y a beaucoup d'incertitudes et de pertes de repères qui peuvent créer des cercles vicieux, des comportements qui ne vont pas nous aider. Cela peut être de jouer aux jeux vidéo toute la journée, se coucher très tard, devenir irritable, se renfermer, sur soi, ne plus communiquer... Notre but a donc été de mettre en avant les risques. L'autre partie fait état des stratégies que l'on doit utiliser pour essayer de vivre au mieux cette période et développer notre résilience. Là-dessus, on a mis en avant des stratégies sur la notion d'acceptation. Car nous sommes dans une situation que l'on ne peut pas contrôler, avec des émotions difficilement gérables. Donc il est primordial de se dire que tout cela n'est que transitoire. Il faut aussi accepter ce que l'on ressent pour ne pas que cela génère davantage de frustration. La mise à distance de nos émotions passe par cette acceptation. Il y a aussi cette notion de donner du sens. C'est à dire qu'à un moment donné, on perd nos repères mais il est important de s'approprier ça et de reprendre le contrôle en se fixant de petits objectifs qui pourront nous rendre fiers. Il faut rester maître de son propre confinement. L'idée est d'être satisfait de soi dans la manière dont vous aurez géré cette période. Car ce sentiment de satisfaction et d'accomplissement va participer à la motivation et à la santé mentale, la

résilience... Enfin, il y a toute la partie connectée qui est hyper importante. Le soutien social est un facteur fondamental pour faire face à ce genre de situation. Il faut rester connecté avec ses proches, avec ses collègues, pour ne pas s'isoler, continuer d'appartenir à quelque chose. Même s'il y a une distanciation physique qui doit être mise en place, cela ne veut pas dire distanciation émotionnelle.

A QUI A ÉTÉ ADRESSÉE CETTE INFOGRAPHIE ?

Elle a été envoyée à toutes les structures qui appartiennent au PPF (Projet de Performance Fédérale). Il y a d'une part les sportifs de très haut niveau, mais aussi tous ceux qui n'ont pas forcément accès à un soutien direct : les espoirs, ceux en voie d'accession... C'est aussi pour toute cette population qu'on l'a mise en place. Nous avons également créé un outil de suivi des émotions qui permet de recenser quotidiennement l'état émotionnel des athlètes, positif comme négatif. En gros, nous avons utilisé les émotions du film d'animation Vice-versa : la joie, la tristesse, la peur et on y a ajouté le stress. On a voulu créer une sorte de carnet de recensement de ces émotions au quotidien avec un système d'alertes. Si le score est supérieur à un certain chiffre, le voyant se met au rouge et cela les encourage à développer les stratégies proposées dans l'infographie. Ils peuvent aussi contacter leurs entraîneurs, leurs intervenants en préparation mentale et le cas échéant, me contacter directement sur mon adresse mail.

CELA RESTE DONC AU BON VOULOIR DE L'ATHLÈTE OU DE L'ENTRAÎNEUR.

Oui, c'est leur choix à la base ! Il faut qu'ils aient envie de s'engager dans tout ça. De notre côté, on se focalise sur ce que l'on peut maîtriser et on ne peut pas contrôler le choix de chaque athlète, malheureusement. En revanche, avec la DTN, nous avons mis en place une petite cellule avec le responsable de la préparation physique, le responsable de suivi de la charge d'entraînement, le responsable des kinés et un médecin. Chaque semaine, un questionnaire est envoyé à tous les sportifs en structure PPF pour faire un état des lieux de leur moral, de la qualité de leurs entraînements, pour identifier leurs besoins ou les possibles difficultés rencontrées. Par exemple, s'il y en a un qui a un moral en dessous de la moyenne, on contacte son entraîneur. La dernière chose que l'on vient de mettre en place, c'est une Dropbox où il y a tous les outils sur les trois grandes thématiques : comment j'accepte, comment je m'adapte et comment je me connecte. On l'a envoyée à tous les sportifs et entraîneurs. Ils ont des exercices de pleine conscience, de respiration, des recommandations, des infographies... Notre objectif est de sensibiliser, de donner les clés.

COMMENT LES ATHLÈTES VIVENT-ILS CETTE PÉRIODE ?

Il y a plusieurs types de réaction. Ceux qui vivent bien la situation et ont envie de la mettre à profit pour développer des techniques en prépa mentale, par exemple. Ils vont travailler sur la visualisation, les techniques de pleine conscience, des choses qui vont vraiment être en lien avec leurs performances futures. Il y a aussi les sportifs qui ont terminé un cycle d'entraînement, qui sont plutôt en récupération, comme c'est le cas en aviron en ce moment. Pour l'instant, penser à leur performance n'est pas forcément nécessaire parce qu'ils sont en pause mentale. Le soutien que je leur apporte est sur leur bien-être, sur la meilleure manière de récupérer mentalement pour reprendre l'entraînement avec le plus d'énergie possible. Et là, on ne va pas forcément travailler sur la préparation mentale en tant que telle. Il y a aussi les athlètes, ou les entraîneurs d'ailleurs, qui se trouvent en difficulté d'un point de vue émotionnel et psychologique. Là, on sera dans le soutien psychologique, l'accompagnement pour les aider à faire face à cette situation. Mais tout est lié. Ce qu'ils vont travailler



« LA PRATIQUE DE L'IMAGERIE PEUT FAIRE PROGRESSER OU AU MOINS MAINTENIR UN CERTAIN NIVEAU TECHNIQUE. »

aujourd'hui pour gérer leurs émotions pourra être réutilisé plus tard pour la gestion du stress en compétition.

AVEZ-VOUS EU DES RETOURS SUR CE QUE VOUS AVEZ MIS EN PLACE ?

Personnellement, je ne suis pas au contact des athlètes donc je ne sais pas précisément. J'ai eu des retours des directeurs de structures qui étaient rassurés d'avoir cet outil à disposition. Les médecins aussi semblent très contents qu'on ait pris ça en main, parce qu'ils considèrent que la santé mentale est très importante. J'ai eu aussi des retours d'autres fédérations qui ont demandé à utiliser et diffuser l'infographie. Comme la Fédération française de Tir à l'arc, d'Athlétisme et celle d'Aviron. C'est important que l'on puisse mutualiser ces informations.

POUR RÉSUMER, QUEL EST LE PLUS IMPORTANT QUAND ON EST ATHLÈTE EN CE MOMENT ?

Ce qui est primordial, c'est d'identifier ses réactions face à cette situation inédite pour pouvoir prendre de la hauteur. Il faut vraiment identifier ce que l'on ressent, se

connecter avec ce que l'on éprouve. La deuxième chose, c'est d'accepter ce que l'on ne peut pas contrôler et de se concentrer sur ce qu'on peut maîtriser. C'est super important pour ne pas subir et se réapproprier un peu cette période et lui trouver du sens. Et puis, il y a aussi le soutien mental, donc de rester connecté avec son environnement. C'est un résumé de ce qui se trouve dans l'infographie, mais c'est fondamental. Et à partir de là, on peut envisager tout ce qui est imagerie mentale.

L'IDÉE EST DONC DE PRATIQUER SON SPORT MENTALEMENT ?

Absolument ! Cela permet de revenir potentiellement avec une exécution technique, des repères... Cela permet de minimiser la perte sur les aspects techniques, de maintenir sa motivation, de potentiellement gagner en capacité de concentration, en confiance. Je le fais

personnellement avec la Fédération Française d'Aviron, mais je sais que de nombreuses fédérations le proposent aux sportifs qui le souhaitent, comme la FFN. Regarder des vidéos de soi ou des images d'athlètes reconnus, s'imaginer ensuite pratiquer sa discipline et mimer les gestes permet de limiter l'impact du manque d'activité. Il y a des études qui ont montré que la pratique de l'imagerie peut faire progresser ou au moins maintenir un certain niveau technique. Et puis cela permet surtout de faciliter le retour à l'activité par la suite.

CE CONFINEMENT N'EST-IL PAS L'OCCASION DE TOUT SIMPLEMENT PRENDRE LE TEMPS ?

Oui, il ne faut pas être dans l'excès. Je me rends compte qu'il y a énormément de choses sur les réseaux pour mettre à profit cette période. Mais il faut aussi prendre le temps de se ressourcer, de ralentir, de prendre soin de soi, de se détendre. Parce qu'il faut accepter que le niveau d'exigence ait diminué. On ne peut pas être au même niveau de production que d'habitude ■

RECUEILLI PAR CHLOÉ JOUDRIER



EN PREMIÈRE LIGNE

Médecins, pharmaciens, sapeur-pompier et infirmières sont en première ligne dans la lutte contre le COVID-19. Parmi eux, des bénévoles de la Fédération Française de Natation.

SUJET RÉALISÉ PAR JEAN-PIERRE CHAFES



« JE VOIS LA FRAYEUR DANS LES YEUX DES PATIENTS »

Dominique Cupillard, médecin généraliste à Tétéghem-Coudekerque (59), présidente de la Commission de natation artistique : « Depuis le début de l'épidémie, j'ai dû réorganiser mes consultations. Je ne fonctionnais déjà que sur rendez-vous, mais maintenant, j'ai carrément réservé les après-midis pour les patients suspectés de COVID. Ça permet de désinfecter le cabinet avant de les recevoir. Par précaution, je reçois bien évidemment l'ensemble de ma patientèle munie d'une blouse, d'un masque et de gants et je demande aux patients de mettre un masque qu'on sort de notre stock. Je porte également une grande attention à l'hygiène quand je rentre à la maison où je suis confinée avec mon mari et trois de nos enfants. Je me suis également mise à la

téléconsultation pour certains patients atteints par le COVID et que je fais suivre par une infirmière deux fois par jour. Mais aussi des patients qui sont en EHPAD. Comme vous le savez, la région des Hauts-de-France est très touchée par l'épidémie avec encore en ce moment (l'entretien a été réalisé le 14 avril, ndlr) plusieurs dizaines de décès par jour. Je vois d'ailleurs régulièrement la frayeur dans les yeux

des personnes qui viennent me consulter. Quand il m'arrive de les envoyer à l'hôpital, c'est comme si je leur annonçais la fin du monde. C'est la première fois que je rencontre ce genre de réaction. Il est vrai que 20% des personnes que j'ai vues ces dernières semaines étaient atteintes. Dont une qui est malheureusement décédée. Les patients normaux sont parallèlement moins nombreux. Une baisse de 50 à 60% d'activité en ce qui me concerne et qui m'a conduit à mettre ma secrétaire en chômage partiel. Ce n'est pas pour autant qu'il y a moins de malades, parfois graves. D'ailleurs cela conduit aussi à des catastrophes comme cette personne pour laquelle j'avais demandé des examens qui a succombé à une rupture d'anévrisme avant que je ne les reçoive. C'est une période terrible ».

TÉTÉCHEM-COUDEKERQUE

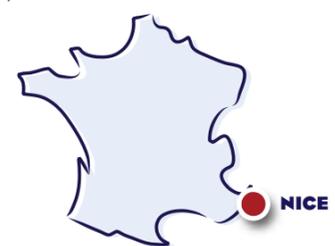


Gilles Sézional, pharmacien à Nice (06), président de la Fédération Française de Natation : « Nous avons connu un afflux énorme à l'officine à l'annonce du confinement. Les gens venaient surtout chercher du gel hydroalcoolique et des thermomètres. La demande était telle qu'on a été en rupture d'approvisionnement et qu'on est toujours en manque de gel. On limite également la vente de Doliprane. On a dû nous-mêmes travailler pendant plus d'une semaine sans

masques, ni gel. On a eu depuis une dotation de masques chirurgicaux pour les médecins et les infirmiers. S'il nous arrive parfois d'être obligés de faire respecter les normes de distanciation sociale avec des personnes qui s'étalent, par exemple, sur le comptoir ou d'avoir à faire face à des comportements agressifs quand on dit qu'on n'a pas de masques par exemple, on ressent plutôt de l'inquiétude chez la plupart des gens. Notre rôle est plus que jamais de les rassurer et de les conseiller. Certaines personnes qui

« NOTRE RÔLE EST DE CONSEILLER DE RASSURER »

ont des signes cliniques (fièvre, courbatures) n'osent en effet pas aller dans les cabinets médicaux. Des personnes âgées finissent également par se retrouver sans ordonnance. On organise avec les infirmiers qui vont à leur domicile une prise en charge et parfois même la livraison de médicaments. Certains patients ont malheureusement dû être mis en confinement et même pour certains être hospitalisés et placés sous assistance respiratoire. Il y a aussi évidemment de l'inquiétude dans le personnel. Une employée de la pharmacie dont le mari a été contaminé sur son lieu de travail à l'Observatoire où sont apparus les premiers cas à Nice, a été elle aussi en quarantaine ».



Séverine Marsault, infirmière en réanimation au Centre hospitalier d'Aix-en-Provence (13), officiel A de natation artistique : « Je suis infirmière depuis 2001 et en réanimation au Centre hospitalier d'Aix depuis juillet dernier. Même si on est considéré comme un établissement de deuxième ligne pour les prises en charge en réa, les vingt lits de notre service ont été réservés à l'accueil de patients atteints par le COVID-19 depuis le début du mois de mars. On a même armé une dizaine de lits supplémentaires pour faire face à un éventuel afflux. Début avril, on est passé de deux patients accueillis à dix-sept en une semaine ! Une des particularités de cette épidémie, c'est la durée d'hospitalisation, très longue. Parfois jusqu'à trois semaines. Au point d'avoir les mêmes patients depuis le début, ou presque puisque l'un d'entre eux a dû être envoyé sur Marseille pour bénéficier d'une épuration pulmonaire extracorporelle. Si nos emplois du temps hebdomadaires n'ont pas changé grâce au renfort d'anciens infirmiers, l'accueil des patients atteints par le COVID est, en revanche, très chronophage. Il faut jusqu'à quatre heures pour préparer une chambre. Une fois que le patient est hospitalisé, la prise en charge reste très lourde. L'habillage avant d'entrer dans la chambre (surblouse, lunettes, masque, charlotte, deux paires de gants), le déshabillage en sortant, la

« ON DOIT REDOUBLER DE PRÉCAUTION »

surveillance du matériel, le nursing (la toilette) pour lequel on a besoin d'être parfois jusqu'à cinq, prennent beaucoup de temps. Comme il nous est recommandé pour éviter toute contamination d'entrer le moins souvent possible en contact direct avec les patients, on doit redoubler de précautions. En particulier de ne rien oublier avant d'entrer dans la chambre. Du coup, il y a un stress supplémentaire qui vient se rajouter à notre travail habituel. Une

autre particularité de cette épidémie, c'est l'interdiction des visites. Même si dans notre service, les médecins ou parfois nous, les infirmières, téléphonons très régulièrement aux familles ou répondons à leurs appels, cet isolement des patients est très difficile à vivre. Pour eux, évidemment, mais aussi pour nous. On est formé pour ce genre de situation, mais on ressent toujours quelque chose devant cette détresse. Heureusement, il y a de bonnes nouvelles, comme le retour chez elle d'une patiente qui nous a longuement remerciés avant de quitter le service ».



AIX-EN-PROVENCE



Gilles Lesparre, capitaine sapeur-pompier responsable du Centre de Secours Principal de Cannes Bocca (06), président du club de Cannes natation : « J'ai appris le confinement dans les Landes, où je me trouvais en compagnie de mon épouse et des mes enfants. Quand mes chefs m'ont demandé de rentrer, ils m'ont également envoyé une convocation officielle pour que je puisse circuler sans problème et regagner Cannes en voiture. Ma première mission quand je suis revenu à la caserne a été d'en réorganiser totalement le fonctionnement, dans le respect des règles d'hygiène et de distanciation sociale imposées par l'épidémie. Elles sont nombreuses et pas toujours faciles à appliquer, mais elles sont nécessaires pour éviter la contagion à l'intérieur de la caserne et protéger les personnes lorsque nous sommes en intervention. Outre les mesures communes à tout le monde, on effectue chaque matin une prise de température de tous les sapeurs-pompiers.

On désinfecte également la totalité de la caserne deux fois par jour. En particulier les chambres où les collègues se succèdent en fonction de leur garde. Ce qui n'a pas empêché que deux collègues ont été atteints par le virus et sont aujourd'hui en arrêt, sans avoir dû heureusement être hospitalisés. Trois autres ont été placés en isolement. Si on a perdu 30 à 40% de notre activité journalière, le confinement entraînant en particulier une diminution des accidents, 10 à 20% de nos interventions concernent actuellement des suspicions de COVID. La plupart du temps, elles ont lieu à la demande du médecin régulateur qui décide de qui doit transporter les personnes malades vers les établissements hospitaliers. Dans ces cas-là, on doit appliquer de nouveaux protocoles. Au niveau de l'habillement, on utilise blouses, masques, gants que l'on jette quand on a fini l'intervention. Au niveau du véhicule, un rideau de protection

entoure le malade et il est entièrement désinfecté dès son retour à la caserne. Ça implique un roulement très important et une heure de travail supplémentaire, mais encore une fois c'est indispensable. On sait que notre métier implique des risques, mais avec cette épidémie s'ajoute un stress supplémentaire pour nos familles quand on rentre chez nous. La mienne est restée dans les Landes. Je les appelle dès que j'en ai l'occasion. L'éloignement est finalement plus rassurant en cette période et me permet de faire mon travail plus sereinement ».

« ON SAIT QUE NOTRE MÉTIER IMPLIQUE DES RISQUES »



e
ecocreation

SOLUTIONS GONFLABLES
ETANCHES AUTONOMES EN ENERGIE



BimB'Pulse
by ecocreation
Sa nouvelle gamme
et ses parcours pédagogiques



PARTENAIRE depuis 2008
FOURNISSEUR OFFICIEL BUTS GONFLABLES ENF,
TERRAINS NGN & L'EAU LIBRE depuis 2015

Depuis 2008 nous apportons des solutions en piscine et pour tous plans d'eau. En waterpolo par exemple :
**1 paire de buts dégonflés tient dans un sac,
1 terrain tient dans une une caisse palette.**



Fabrication robuste
Modèles déposés
SAV assuré par nos ateliers

6 rue de l'industrie - La Chapelle Basse Mer 44450 DIVATTE SUR LOIRE

Tél. 02 28 09 73 13 • Port : 06 61 59 38 26 • contact@ecocreation.com • www.ecocreation.com

JUMELLES, CES PAIRES INCASSABLES



À l'image, en France, de Charlotte et Laura Tremble ou de Daria et Anastasia Bayandina, que ce soit en duo ou en groupe, les sœurs jumelles sont surreprésentées dans la natation artistique internationale de haut niveau. Si nager ensemble peut sembler naturel, les avantages ne sont, en fait, pas si évidents.

États-Unis, Brésil, Chine, Pays-Bas, Autriche, Russie, Ukraine et bien sûr France : la liste, non exhaustive, est longue comme le bras et parcourt tous les continents. Soeurs jumelles, parfois même triplées, nagent ensemble en compétition internationale de natation artistique, qui est sans doute la discipline au sein de laquelle leur pourcentage est le plus élevé. Les entraîneurs l'avouent sans détour : elles rêveraient de n'avoir que des jumelles dans les duos qu'elles dirigent. « Le rendu n'en serait que meilleur », estime Julie Favre, qui coache les Françaises à l'INSEP. « C'est pour cela que pour un pays qui voit des jumelles pas trop mauvaises émerger, cela vaut le coup d'investir dessus, plus que sur deux filles qui n'ont pas la même taille, les mêmes jambes, les mêmes bras », poursuit Laure Obry, elle aussi en charge de l'équipe de France à l'INSEP. « À un moment donné, c'est clair, cette particularité joue. Avoir à peu près la même morphologie, c'est un avantage majeur. » Julie Favre d'ajouter : « Cela simplifie grandement la synchronisation. » L'autout est donc d'abord physique. « Il y a de petites variations, mais elles ont une base

similaire. Laura et Charlotte Tremble, par exemple, sont toutes deux souples et puissantes », décrit Julie Favre. Sandrine, la maman des jumelles, a bien compris l'intérêt. « C'est quelque chose qui aide, puisque dans le duo, il est demandé aux nageuses de se ressembler le plus possible, d'avoir les mêmes expressions », expose-t-elle. « Avoir les mêmes jambes est très recherché au niveau international : si les deux nageuses sont de taille différente, l'une d'elles est

obligée de monter plus que l'autre. Le duo est la discipline où le fait d'être jumelles est le plus mis en valeur. Du coup, tous les pays sont intéressés. Dès lors que ce qui est recherché au niveau international est la similitude, et qu'il s'agit d'un sport de jugement, c'est forcément un critère de sélection. Mettre en valeur cette gémellité, c'est ce qu'on leur demande. L'entraîneur fait tout pour, en développant des chorégraphies la mettant en avant. Tous les pays ayant des jumelles mettent

des croisements de jambes dans leurs évolutions pour montrer que ce sont exactement les mêmes, des croisements de bras, des rotations de visage pour qu'on ne sache plus laquelle est laquelle... ils jouent avec cela, évidemment. » Effectivement, « dans un sport où le but du duo est d'être le plus similaire, le plus synchronisé possible, tout le galbe du corps apporte évidemment des avantages », convient Laure Obry. « La synchro, c'est la recherche de la similarité parfaite.

Avec un duo de jumelles, vous partez avec un avantage de base, deux corps pareillement formés, avec à peu près la même taille... ça ne m'étonne donc pas de retrouver tant de jumelles dans notre discipline », abonde Laura Tremble. Triple

championne du monde en solo, Virginie Dedieu a bien remarqué l'abondance et la relie elle aussi aux silhouettes. « Il y a toujours eu beaucoup de jumelles dans ce sport. On cherche une similarité entre les deux filles et quand on a deux nageuses très fortes mais qui n'ont pas le même gabarit, le résultat peut être décevant. Dans le cas des jumelles, elles ont souvent le même niveau, le même gabarit et la même sensibilité musicale. C'est beaucoup de »



« AVOIR À PEU PRÈS LA MÊME MORPHOLOGIE, C'EST UN AVANTAGE MAJEUR. »

temps de gagné », estime la médaillée olympique. Tout ne va pourtant pas de soi. « Quand on demande le même mouvement une première fois aux jumelles, il ne sera pas exécuté de la même manière par les deux », a observé Julie Favre. « Instinctivement, l'une va le faire à sa façon, l'autre à la sienne, et on voit bien que ce n'est pas la même. Ce n'est pas parce qu'elles sont jumelles que tout est identique. Il y a du travail pour arriver à se caler. Le port de tête, la façon dont elles se présentent, vont avec leur personnalité et ne sont donc pas identiques. Ça se travaille. »

Ce que confirme Laure Obry, médaillée de bronze européenne en duo avec Virginie Dedieu en 2004, à propos de Charlotte et Laura. « Tant techniquement que dans leur caractère, je les trouve très différentes. Ce que je remarque de vraiment commun chez elles, c'est leur esprit de combativité. Le fait que ce soit des compétitrices. Quoi qu'il se passe à l'entraînement, quelque chose les rassemble et elles arrivent à aborder l'évènement avec un mental hyper déterminé et sur la même longueur d'onde. Pour cela, elles ont tout un rituel. Pas seulement se taper dans la main et y aller : il y a tout un petit cérémonial de mise en tension, qui les rassure, qui leur permet d'aller chercher une performance. Je ne les ai vues qu'une fois ne pas nager à leur niveau en compétition, parce que l'une des deux a eu un trou noir. Sinon, il y a vraiment quelque chose qui les booste. C'est fort, chez elles. Ce sont des machines de guerre. Elles ne se posent pas de question et elles y vont. Elles savent pourquoi elles sont là. »

Moins flagrant, l'aspect mental est donc essentiel aussi. « Quand elles sont entrées à l'INSEP, elles n'étaient pas seules, elles étaient deux. Ça aide », note Sandrine Tremble. Ses filles en ont bien conscience. « Quand l'une commence à être dans le dur, l'autre la soutient », expliquent-elles. « On se recadre mutuellement. On se rappelle les choses essentielles. On connaît les faiblesses et les points forts de l'autre. C'est hyper naturel. » Car, même si comme le rappelle Laure Obry « elles se sont toutes les deux entraînées de la même manière depuis qu'elles pratiquent ce sport, techniquement, ce n'est pas parce qu'elles sont jumelles qu'elles ont les mêmes qualités, les mêmes défauts, les mêmes habiletés à développer des choses. Ce serait faux de penser cela. Bien au contraire, il y a de très grosses différences. En revanche, quand c'est abouti en termes d'exécution et de synchronisation, évidemment, le rendu est bien meilleur que deux nageuses qui n'ont pas le même corps. » Pour elles, leur duo est une évidence. « Nous avons nagé ensemble depuis toutes petites parce que c'était le plus simple et le plus évident »,

raconte Charlotte. « Et puis c'est un peu dommage de casser une paire de jumelles », complète sa sœur. « Je ne me verrais pas nager en duo avec quelqu'un d'autre. » Charlotte renchérit : « Je ne sais pas si ça fonctionnerait. » Et Laura enfonce le clou : « Moi, je n'en ai pas envie. Très clairement, je ne me vois pas en duo avec quelqu'un d'autre. C'est un truc que j'ai avec Charlotte. C'est comme si on changeait tout... Nous n'avons pas commencé en nous disant "ça va être idéal", parce qu'à la base, nos parents souhaitaient que nous pratiquions un sport

différent l'une de l'autre », se souvient-elle pourtant. « Mais on a eu un coup de cœur pour ce sport toutes les deux en même temps. Et c'est vrai que le duo, c'est la similarité avant tout et, en étant jumelles, on est au maximum dans ce domaine concernant le physique, les bras, les expressions... tout ! C'est un plus. Et nos mouvements sont à peu près similaires, instinctivement, parce que nous avons la même manière de nager. » Et un fonctionnement bien à elles. « Cette proximité nous paraît normale mais, quand on

voit les autres, on s'en rend mieux compte », rigole Laura. « On n'a pas forcément besoin de parler. On sait notre manière de fonctionner. On se gère. Quand on doit compter dans l'eau pour être synchro, les transitions se font naturellement. On arrête de compter et on suit quand même le rythme toutes les deux. C'est parce qu'on se connaît, mais il y a d'autres paires qui se connaissent depuis très longtemps et peuvent aussi arriver à ce stade-là », estime-t-elle. Ce qui entretient l'émulation et provoque des situations inédites. « À une époque, j'étais

« A L'INTERNATIONAL, IL Y A UNE COMPÉTITION DANS LA COMPÉTITION. LE BUT, C'EST D'ÊTRE LA PREMIÈRE PAIRE DE JUMELLES. »

juge dans les petits niveaux, je les ai vues se planter toutes les deux au même moment », se souvient leur mère. « Elles ont pris une mauvaise direction et ça ne s'est pas vu. Seul l'entraîneur et moi, qui connaissions l'exercice par cœur, nous en étions rendu compte. Je pense que ce sont des choses qui n'existent pas si ce ne sont pas des jumelles. Quand elles parlent, au niveau

international, avec d'autres jumelles, on sent une certaine proximité. Elles communiquent beaucoup avec celles des autres pays. » Laure Obry l'a bien remarqué : « En France, dans leur parcours, elles n'ont jamais été confrontées à d'autres jumelles mais, à l'international, il y a une compétition dans la compétition. Ce n'est pas comme si c'était un simple duo. Le but, c'est d'être la première paire de jumelles. » Et dans la natation artistique plus qu'ailleurs, la concurrence est rude dans ce domaine ■

DAVID LORTHOLARY

Laura et Charlotte Tremble, duettistes de l'équipe de France de natation artistique, présentent la même longueur de jambes. Un avantage déterminant sur la scène mondiale.

(KIS/STÉPHANE MEMPIAIRE)



« COMME UN SECOND SOUFFLE »

Près de quatorze ans après son titre de championne d'Europe du 200 m dos glané à Budapest en août 2006, Esther Baron a aujourd'hui créé sa propre entreprise, Najjes, spécialisée dans la conception d'accessoires de piscine éco-responsables. Entre temps, elle a été au chômage, à l'usine et même... députée de la République. Retour sur le parcours d'une championne pas comme les autres qui reste attachée à la natation, fidèle à l'équipe de France ainsi qu'à sa grande copine de jeunesse, Laure Manaudou.

ON VOUS AVAIT LAISSÉE JEUNE RETRAITÉE DES BASSINS EN 2009. QUE DEVEZ-VOUS AUJOURD'HUI, À L'ÂGE DE 33 ANS ?

J'ai monté mon entreprise il y a bientôt un an et demi. Ça s'appelle Najjes. Je suis basée dans le sud de la France, à Manosque, et nous développons des accessoires de piscine mais version éco-responsable. Pour commencer, j'ai décidé de me concentrer sur deux produits : le pull buoy et la planche. Ce sont deux accessoires de base du nageur, quel que soit le niveau. Mon idée, c'est de faire sortir le plastique des piscines et de le remplacer par du liège, par exemple.

COMMENT EST NÉ CE PROJET ?

Quand je nageais à l'époque, c'était avec des accessoires en plastique. Les bouées, les lignes d'eau, les planches à battements... Le déclic, je l'ai eu lorsque j'entraînais les enfants à Manosque il y a quelques années. Une petite m'a expliqué qu'elle avait de l'eczéma sur les bras à cause du matériel en plastique pour apprendre à nager. Je me suis mise à chercher sur Google les solutions alternatives avant de m'apercevoir qu'il n'y avait rien. J'ai tapé « planche en bois », rien. J'ai tapé « planche en matière éco-responsables », rien. C'était le signe qu'il y avait un créneau à exploiter.

VOUS FAÏTES TOUT VOUS-MÊME ?

Non, non ! Je suis aidé par un ami, ingénieur de formation. Je lui donne une idée, lui voit si c'est faisable ou pas. Il crée des prototypes grâce à une imprimante 3D. Comme j'ai une idée à la seconde, il a du travail (*rires*)... Plus sérieusement, il sait me canaliser. Moi, je suis la fofolle, lui, c'est le studieux.

ET COMMENT VONT LES AFFAIRES ?

D'ici la fin de l'année, on pourra enfin acheter mes produits, j'ai tellement hâte... Ce sera la concrétisation d'un long cheminement. Pour le moment, je n'ai pas de partenariats, mais beaucoup de directeurs de piscines, d'entraîneurs, de présidents de clubs m'ont contacté en disant qu'ils allaient m'aider. Dans mes projets les plus fous, je vais jusqu'à imaginer des bouées fabriquées avec du palmier...

VOUS SEMBLEZ HEUREUSE, ET ÇA S'ENTEND À VOTRE VOIX...

Complètement ! Je revis avec ce projet, c'est comme un second souffle. Ce projet m'a fait sortir de l'eau, il m'a fait reprendre confiance en moi. Aujourd'hui, je suis bien, équilibrée, je retrouve l'adrénaline que j'avais en compétition. Quand je me lève le matin, j'ai envie de travailler. Quand j'y repense, ça fait un moment que j'ai



(D)PIPIFRANCK FAUGÈRE

« JE ME LEVAIS À 5 HEURES DU MATIN POUR FAIRE DE LA MISE EN RAYON. »

Esther Baron a été sacrée championne d'Europe du 200 m dos en 2006 à Budapest.

l'entrepreneuriat dans un coin de ma tête. Depuis que j'ai arrêté ma carrière, j'ai voulu racheter une salle de sport, j'ai voulu ouvrir un coffee shop, mais à chaque fois je n'allais pas au bout.

VOTRE APRÈS-CARRIÈRE N'A PAS TOUJOURS ÉTÉ SIMPLE. CONCRÈTEMENT, QUELLES DIFFICULTÉS AVEZ-VOUS RENCONTRÉ ?

La Fédération Française de Natation nous aide à nous en sortir, mais il y a un truc qui ne s'anticipe pas, c'est le changement de monde. Quand tu as entendu La Marseillaise en 2006 parce que tu es sacrée championne d'Europe, ça fait bizarre de te lever le matin pour faire quelque chose qui ne te plaît pas forcément. J'avais l'impression de tourner en rond dans un bocal. Quand

je prends ma retraite, j'ai 24 ans. Seulement 24 ans...

A L'ÉPOQUE, VOUS N'AVIEZ PAS PRÉVU L'APRÈS ?

Pas du tout ! Penser à l'après-carrière, c'était inconcevable. J'étais dans ma bulle. Je n'étais pas du tout préparée à la nouvelle vie qui m'attendait. Je ne savais même pas ce qu'était une carte vitale. D'un coup, plus personne ne s'occupe de vous. A part nager, je ne savais rien faire d'autre. Mais il y a une réalité qui vous rattrape vite : se loger, se nourrir, s'occuper de sa famille...

QU'AVEZ-VOUS FAIT CONCRÈTEMENT ?

Ma maman, qui travaille à l'usine L'Occitane à Manosque, m'a proposée de me faire rentrer comme intérimaire. J'ai

travaillé sept mois à la chaîne. Sept mois à mettre des crèmes dans des cartons pendant quatre heures. Une petite pause et hop, on recommençait. Après le premier jour, je me suis dit : « *Ce n'est pas possible de continuer* ». J'ai pris une claque énorme, comme si on avait percé ma bulle. Je crois que c'est à partir de là que je suis vraiment rentrée dans la vie active. J'ai aussi fait des missions dans les supermarchés du coin. Je me levais à 5 heures du matin pour faire de la mise en rayon. Ça t'apprend la vie. J'avais du mal avec le regard des gens qui s'étonnaient de voir une ancienne nageuse professionnelle à ce poste.

COMMENT VOUS EN ÊTES-VOUS SORTIE ?

Sur les conseils de ma mère, j'ai vite passé mes diplômes d'entraîneur, puis j'ai intégré le club de Manosque. Je m'occupais d'apprendre à nager aux enfants. J'adorais, je me sentais utile, les gosses étaient super reconnaissants. J'avais l'impression de leur apprendre quelque chose d'important, comme lire ou écrire.

ET PARMIS LES ENFANTS, IL Y A CEUX DE CHRISTOPHE CASTANER, L'ACTUEL MINISTRE DE L'INTÉRIEUR.

Exactement. Il est venu me voir un jour à la piscine pour me proposer un café. A l'époque, il est maire de Forcalquier, une commune Alpes-de-Haute-Provence. Et le voilà qui me propose de devenir sa suppléante pour les prochaines élections ►



Esther Baron en compagnie de Philippe Lucas et Laure Manaudou lors des championnats du monde de Melbourne en 2007.

© PHILIPPE FRANCK FAUGÈRE

législatives qui ont lieu en 2012. Au début, je n'étais pas très chaude, le monde politique ne m'a jamais vraiment attirée. Et puis, après réflexion, je me suis dit que ça pouvait être une bonne expérience. J'ai donc fini par accepter. On a sillonné tous les villages du département, on a avalé les kilomètres, serré des mains...

ET PUIS EN JUIN 2012, LE VOILÀ ÉLU DÉPUTÉ DANS LA 2^E CIRCONSCRIPTION DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE, ET VOUS SUPPLÉANTE.

C'est assez lunaire dit comme ça, mais c'est la vérité. Je répondais au téléphone :

« Cabinet de Christophe Castaner à votre écoute ». Par exemple, quelqu'un m'appelait parce qu'il avait du mal à immatriculer la moto qu'il venait d'acheter en Angleterre. Je prenais des notes, je me renseignais et on tentait de régler le problème. Ce que peu de monde sait, c'est que j'ai même été députée de la République pendant trois petits jours !

AH BON, QUAND ?

En juin 2017, lorsque Christophe Castaner a rejoint le gouvernement d'Edouard

Philippe. Du 18 au 20 juin, le temps que la nouvelle députée se mette en place. Bon, je n'ai pas eu le temps de faire grand-chose, je ne suis même pas allée à l'Assemblée nationale. Dommage, ça m'aurait bien plu.

ET DANS TOUT ÇA, NAGEZ-VOUS ENCORE ?

(Elle coupe et se met à rire) Je nage un petit peu, oui. Déjà parce qu'il faut que je teste mes produits quand même. Plus sérieusement, j'ai repris une licence en septembre dernier. Je suis à la piscine tous les jeudis soir. C'est mon équilibre en fait, je ne sais faire que ça. J'ai essayé le cross fit, le volley,

mais je suis nulle ! Il n'y a que la natation qui me réussit au final.

QUESTION PIÈGE : COMBIEN VAUT AUJOURD'HUI ESTHER BARON SUR UN 200 M DOS ?

Je ne me suis pas chronométrée et je crois que je n'ai même pas envie de le faire. Au début, je n'assumais pas du tout, je me trouvais nulle, pas dynamique. En plus, j'avais pris du poids avec la grossesse. C'est très compliqué de se remettre à l'eau quand on a nagé 18 kilomètres par jour. Les

premières fois, je ne prenais pas de plaisir. Aujourd'hui, ça va mieux, parce que mon cerveau a compris que je ne nageais plus pour la compétition, juste pour m'entretenir.

SUIVEZ-VOUS TOUJOURS LES COMPÉTITIONS ?

Evidemment, d'autant que mon mari est entraîneur de natation. J'aime bien voir les résultats, à droite, à gauche.

JUSTEMENT, QUE PENSEZ-VOUS DU NIVEAU DE LA NATATION FRANÇAISE À QUELQUES MOIS DES JEUX OLYMPIQUES DE TOKYO ?

Bah, c'est chaud *(rires)*... J'espère qu'il y aura des médailles, je leur souhaite le meilleur, mais c'est compliqué...

DERNIÈRE QUESTION : LAURE MANAUDOU ET VOUS, C'EST TOUJOURS LA FOLLE AMITIÉ ?

Complètement ! On se connaît depuis tellement d'années. Ça remonte à Melun, en 2004, voire même avant. Quand on s'appelle, on se raconte nos délires comme si c'était hier. Elle me donne aussi des conseils pour développer mon entreprise. Même si notre après-carrière n'a rien à voir, elle me soutient à fond, c'est précieux ■

RECUEILLI PAR ALBAN GUILON

Vous donner envie de nager

Challenges · Récompenses · Conseils · Astuces



LEPAPE
AU COEUR DE VOTRE SPORT

Lepape

6 paires de lunettes Cobra Ultra Swipe (3 pour hommes et 3 pour femmes).

OBJECTIF

3 500m

DÉPART

1 jour(s)



**CHALLENGE
COEUR DE FORET**



#HEROESFORTHEPLANET

Nagez pour protéger la forêt

Chaque effort compte, rejoignez le mouvement

OBJECTIF

10 000 km

TEMPS RESTANT

16j - 10h - 25m - 55s



LES ARTICLES LES PLUS LUS

Vidéo : les bases techniques du crawl, le résumé



Téléchargez gratuitement

