



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
LARA GRANGEON
PAGE 10

NAT' COURSE
STRAVIUS TIRE
SA RÉVÉRENCE
PAGE 36

PAROLES DE COACHES

www.ffnatation.fr

L'EAU, SOURCE D'ÉNERGIE DEPUIS TOUJOURS.

RCS PARIS 552 081 317

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

NATATION MAGAZINE

N°196 - Avril 2020

Édité 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 Sézional

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

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

Ont collaboré à ce numéro
Paul Bismuth,
Jean-Pierre Chafes,
Christiane Guérin,
Chloé Joudrier,
Stéphane Kempinaire,
Florian Lucas,
Solène Lusseau,
Vincent Plassard,
Florent Schneider,
Frédéric Sugnot

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

Photographies
Agence KMSP

Couverture
Adode Stock Photos

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

Vente au numéro 5 euros.

Poster de l'EDF Aqua Challenge
inclus dans ce numéro



CONTRIBUER À L'EFFORT NATIONAL

Le sport est notre raison d'être, mais aujourd'hui, nous sommes dans l'urgence absolue. La priorité, désormais, c'est de sauver des vies ! C'est pour cette raison que j'ai décidé, en accord avec le Bureau directeur réuni exceptionnellement le vendredi 13 mars, de reporter à la fin du mois de juin les championnats de France qualificatifs pour les Jeux olympiques qui devaient se tenir à Chartres du 14 au 19 avril. On ne peut pas risquer la vie des athlètes et de leurs entraîneurs pendant une semaine de compétition. Les récentes décisions gouvernementales et les informations qui émanent de l'Agence régionale de santé à laquelle je suis liée par mes activités professionnelles démontrent que l'épidémie de COVID-19 continue de progresser. Il paraissait dès lors impossible de maintenir nos épreuves.

Je mesure à quel point les mesures de confinement prises par le gouvernement peuvent être contraignantes pour des nageurs de haut niveau qui ont besoin de s'entraîner dans la perspective des échéances nationales et internationales. Reste que l'urgence, aujourd'hui,

c'est d'abord de penser à sa santé et à celle de ses proches. En appliquant les gestes barrières (se laver les mains, tousser ou éternuer dans son coude, utiliser des mouchoirs à usage unique, saluer sans se serrer la main, ndr) et en restant confiné sans céder à la panique ou à des comportements irrationnels, l'épidémie devrait être contenue.

Julien Issoulié, le Directeur technique national, a adressé un message à l'ensemble de nos athlètes. J'aimerais à mon tour insister sur l'urgence de la situation. A nos nageurs, nos licenciés, nos dirigeants et l'ensemble des passionnés qui nous suivent, je répète qu'il faut être patient. Comme tout le monde, j'espère que cette période de confinement ne s'éternisera pas, mais nous ne disposons, pour l'heure, d'aucune autre alternative. La Fédération Française de Natation est consciente des bouleversements que ces dispositions vont induire, mais ne doute pas que tous les acteurs de nos disciplines auront à cœur d'être solidaires et sauront contribuer dans sa pleine mesure à l'effort national pour surmonter au mieux cette crise sanitaire.

Gilles Sézional



Lac aux Dames de Samoëns (Haute-Savoie).

(FFNATATION)

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.

Natation

MAGAZINE

www.ffnatation.fr

AVRIL 2020

NUMÉRO 196



SOMMAIRE

6. ARRÊT SUR IMAGE

Marc-Antoine Olivier intouchable

8. ARRÊT SUR IMAGE

Championnats de France de nage hivernale

10. L'ENTRETIEN

Lara Grangeon :
« La pression, c'est moi qui me la met »

18. EN BREF

20. LE CHIFFRE DU MOIS

22. BILLET

La construction chorégraphique

24. EN COUVERTURE

Paroles de coaches

32. NAT' ARTISTIQUE

« Ça va forcément payer »

36. NAT' COURSE

Le grand-frère tire sa révérence

38. NAT' COURSE

Amaury Leveaux, retour vers le futur

42. ILS FERONT LES JEUX

Adam Peaty, brasseur d'or

44. HORS LIGNES

Marion Joffe, reine des eaux glacées

48. RENCONTRE

Elisbet Gamez Matos :
« Tout a commencé dans la rivière »

CE QU'IL FAUT RETENIR ★ La menace que le coronavirus fait peser sur les événements sportifs organisés en France comme à l'étranger, à commencer par les Jeux olympiques de Tokyo ★ La première convention nationale de prévention des violences sexuelles dans le sport organisée le 21 février au siège du Comité National Olympique et Sportif Français ★ La retraite de Jérémy Stravius ★ L'Amiénois de 31 ans restera comme le premier champion du monde de la natation tricolore (ex-aequo avec Camille Lacourt) ★ La victoire de Marc-Antoine Olivier (Denain Natation Porte du Hainaut) le 15 février sur le 10 km de la prestigieuse étape de coupe du Monde de Doha (Qatar) ★ L'organisation de la dixième édition de l'Open de France de natation artistique à la piscine Georges Vallerey (6-8 mars) ★ Le succès rencontré par la seconde édition des championnats de France de nage hivernale de Samoëns (Haute-Savoie). Au total, ce ne sont pas moins de 140 nageurs qui se sont immergés dans les eaux glaciales du lac aux Dames (4,6°C), dont le double champion du monde du 25 km Axel Reymond ★ L'ambition avouée de Florent Manaudou d'être désigné porte-drapeau de la délégation tricolore aux Jeux olympiques de Tokyo.

Natation

MAGAZINE

POUR TOUT SAVOIR
SUR LA NATATION



**NOUVEAU
VOTRE
ABONNEMENT
NUMÉRIQUE
À 5 €**

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

Natation

MAGAZINE

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

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

VOUS POUVEZ MAINTENANT VOUS ABONNER EN LIGNE SUR
FFNBOUTIQUE.COM

CHOISISSEZ L'ABONNEMENT DE VOTRE CHOIX
(PAPIER OU NUMÉRIQUE)

Nom		
Prénom		Age
Adresse		
Ville		
CP		Email
Date		
Signature		

MARC-ANTOINE OLIVIER INTOUCHABLE

Marc-Antoine Olivier (Denain Natation Porte du Hainaut) s'est adjugé le 15 février dernier la prestigieuse étape de coupe du Monde de Doha (Qatar) en terminant nettement détaché. Disputée en combinaison néoprène du fait de la fraîcheur de la température de l'eau (17 C°), l'épreuve s'est disputée sur un rythme particulièrement élevé en raison de la présence de la quasi-totalité de l'élite internationale de la discipline. A quatre kilomètres de l'arrivée, c'est d'abord Axel Reymond (AAS Sarcelles Natation) qui a pris les commandes sans

parvenir toutefois à faire la différence. L'attaque décisive s'est produite à 700 mètres de l'arrivée, au contournement de la dernière bouée d'angle, sous l'impulsion d'un Marc-Antoine Olivier intenable. L'élève de Philippe Lucas n'a ensuite cessé de creuser l'écart sur le groupe des favoris, jusqu'à reléguer les Allemands Rob Muffels et Florian Wellbrock à plus de dix secondes. Une victoire qui ne manquera pas de marquer les esprits de ses futurs adversaires aux Jeux olympiques de Tokyo. Au rayon des bonnes surprises, on notera aussi la convaincante

quatrième place de Farès Zitouni (Vikings de Rouen), qui décroche ainsi sa qualification pour les championnats d'Europe de Budapest (mai 2020) sur 5 et 10 km. Chez les dames, il convient de saluer la douzième place d'Océane Cassagnol (Montpellier Métropole Natation), qui se classe à une dizaine de secondes de la vainqueur (l'Allemande Léonie Beck), ainsi que la quinzième place de Lara Grangeon (CN Calédoniens), qui ne goûte que modérément aux épreuves d'eau libre en combinaison néoprène.

A DOHA, FLORIAN LUCAS

« QUI AURAIT PU IMAGINER ÇA ? »

JACQUES TUSET, 56 ANS, RÉFÉRENT TECHNIQUE DE LA SECONDE ÉDITION DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE NAGE HIVERNALE ORGANISÉE DANS LES EAUX GLACÉES DU LAC AU DAMES DE SAMOËNS (HAUTE-SAVOIE) DU 28 FÉVRIER AU 1^{ER} MARS, SE FÉLICITE DE LA NOUVELLE DIMENSION PRISE PAR CETTE DISCIPLINE EXTRÊME TOUT EN INSISTANT SUR LA NÉCESSITÉ D'ENCADRER SA PRATIQUE.

QUE RETENEZ-VOUS DE LA SECONDE ÉDITION DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE NAGE HIVERNALE ?

L'engouement est énorme ! Qui aurait pu imaginer ça il y a encore quatre ou cinq ans ? Au début, nous n'étions qu'une dizaine de nageurs. En 2019, près de soixante passionnés à Vichy pour

la première édition des championnats de France et près de 136 cette année à Samoëns.

A QUOI TIENT CET ENGOUEMENT ?

Le goût du grand public pour les sports « Outdoor » est à prendre en compte, mais je crois que c'est la notion de dépassement de soi qui motive autant de nageurs à s'immerger dans une eau inférieure à 5° C. Les gens aiment se lancer des défis. La nage hivernale répond à cette attente, je dirais même à ce besoin.

A CONDITION TOUTEFOIS DE RESPECTER DES RÈGLES DE SÉCURITÉ.

Il s'agit d'une discipline extrême. A ce titre, il y a des règles à respecter. La première d'entre elles, c'est de ne pas s'entraîner seul, mais c'est le cas pour tous les sports en milieu naturel. A

Samoëns, cette année, nous avons mis l'accent sur la sécurité pour éviter le moindre incident. Il y avait un médecin au bord du bassin avec des plongeurs et un second docteur dans la zone de réchauffement pour veiller à ce que les nageurs récupèrent normalement.

EST-CE IMPÉRATIF SI L'ON VEUT QUE LA DISCIPLINE CONTINUE DE GRANDIR ?

Il faut que les nageurs qui viennent relever un défi en eau froide puissent s'exprimer en sécurité et qu'ils repartent en se disant qu'il se sont régalez et qu'ils reviendront l'année suivante. Quand on voit ce qui a été mis en place pour les championnats de France de Samoëns, on se dit qu'on peut sérieusement envisager l'organisation d'un championnat du monde.

RECUEILLI À SAMOËNS PAR ADRIEN CADOT

« LA PRESSION, C'EST MOI QUI ME LA MET »

Rencontre Lara Grangeon, 28 ans, c'est d'abord s'exposer à son rire communicatif et ses grands sourires. Forcément, on en sort conquis. Par son naturel, mais aussi et surtout par son authenticité. La Calédonienne ne triche pas. Il suffit d'ailleurs de la regarder s'entraîner pour comprendre qu'elle ne fait pas les choses à moitié. Il y a ensuite son palmarès : cinquante titres de championne de France, deux participations olympiques et une médaille de bronze mondiale sur 25 km, la plus longue des distances de l'eau libre. Après un peu plus de trois années de pratique, l'ancienne vedette du 400 m 4 nages tricolore, distance pour laquelle elle conserve une affection particulière, a défié tous les pronostics en décrochant sa qualification pour le 10 km des Jeux de Tokyo. Un apprentissage exprès qu'elle entend maintenant concrétiser par un podium au pays du Soleil levant.



LE FAIT D'ÊTRE D'ORES ET DÉJÀ QUALIFIÉE POUR LES JEUX OLYMPIQUES DE TOKYO MODIFIE-T-IL LES MODALITÉS DE TA PRÉPARATION ?

C'est complètement différent de ce que j'ai pu connaître par le passé. En 2012, avant les Jeux de Londres, et en 2016, avant ceux de Rio, je me préparais pour les championnats de France de natation qualificatifs pour les JO (à Dunkerque en 2012 et à Montpellier en 2016, ndlr). J'avais le plus grand mal à me projeter sur le rendez-vous olympique parce qu'on m'a appris à ne pas brûler les étapes. Cette année, pour la première fois de ma carrière, j'ai le temps de me préparer, tant sur le plan physique que mental. Ça me donne aussi l'opportunité de prendre part à des étapes de coupe du monde pour emmagasiner un maximum d'expérience.

QU'ENTENDS-TU EXACTEMENT PAR « PRÉPARATION MENTALE » ?

Il s'agit surtout d'accumuler de la confiance pour me sentir bien, le mieux possible, en gardant toujours à l'esprit que ma saison se concrétisera le 5 août prochain au Japon (*sourire*)... Je ressens moins de pression, mais il y en a quand même. D'autant que je ne suis pas vraiment d'une nature relax (*sourire*)... La pression, je l'ai depuis que je nage à haut niveau. C'est stimulant, ça permet de se dépasser, mais il ne faut pas que ça devienne un fardeau.

TU PARLAIS PRÉCÉDEMMENT « D'EMMAGASINER DE L'EXPÉRIENCE ». EST-CE CE QUE TU IRAS CHERCHER LORS DES PROCHAINES ÉTAPES DE COUPE DU MONDE ?

Je suis encore une « jeune » nageuse d'eau libre, donc oui, j'ai besoin de disputer des courses pour accumuler du vécu et des automatismes. Ces épreuves de coupe du monde doivent également me permettre de travailler la stratégie de course que je mettrai en place aux Jeux.

UN EXERCICE DE « MODÉLISATION » EN QUELQUE SORTE ?

C'est un peu ça (*elle réfléchit*)... Disons que ma stratégie dépend pour beaucoup de mes qualités, de mes points faibles, de mon vécu dans la discipline, des conditions que nous aurons, cet été, au Japon, et puis, évidemment, de mes adversaires. Je commence à bien les cerner. Je sais celles qui ont tendance à

partir vite, celles qui, au contraire, restent cachées dans le peloton, et celles qu'il ne faut jamais perdre de vue.

QUELS SONT AUJOURD'HUI TES POINTS FORTS ?

J'ai des qualités naturelles d'endurance. Venant du bassin, je dispose également d'une bonne vitesse de base, ce qui est un sérieux avantage quand la course s'emballe. Le plus gros chantier est sans conteste mental...

C'EST-À-DIRE ?

Il faut à tout prix que j'apprenne à rester concentrée sur ma course, mes sensations et mon ressenti plutôt que sur mes adversaires. J'ai encore trop tendance à me faire déstabiliser. C'est vraiment ce qui est difficile en eau libre. Pendant une épreuve, il y a des contacts, des accélérations, des passages de bouées... A la moindre faute d'inattention, on peut se faire distancer de plusieurs mètres.

« DISPOSER DE TOUTES LES ARMES TACTIQUES POUR ÊTRE CAPABLE DE RÉPONDRE AUX ALÉAS DE LA COURSE. »

SOUS-ENTENDS-TU QU'IL FAUT TOUJOURS AVOIR UN ŒIL SUR SES ADVERSAIRES ?

Oui, il ne faut laisser partir personne. Je crois que si une fille essaie de s'échapper dès les cinquante premiers mètres le 5 août prochain, j'irais

la chercher. Ça implique de rester lucide, d'autant plus dans le dernier kilomètre quand la course accélère et que la fatigue commence à se faire ressentir.

EN PARLANT DU DERNIER KILOMÈTRE, BEAUCOUP D'ÉPREUVES D'EAU LIBRE, NOTAMMENT LES 5 ET 10 KM, SE TERMINENT AU SPRINT. EST-CE QUE CELA IMPLIQUE NÉCESSAIREMENT D'AVOIR UNE BONNE VITESSE ?

C'est effectivement le cas chez les garçons. Je trouve, en revanche, que chez les filles, c'est moins fréquent. Il arrive encore, comme l'avait fait Aurélie (Muller) aux championnats du monde de Kazan (août 2015), qu'une nageuse s'échappe dans les derniers kilomètres et finisse seule. Sharon (van Rouwendaal, championne olympique néerlandaise, ndlr) avait mis en place la même tactique aux Jeux de Rio. Cependant, l'année dernière, à Yeosu, la victoire s'est jouée à la touche. Je crois que le plus important, c'est vraiment de disposer de toutes les armes tactiques pour être capable de répondre aux aléas de la course. ►



(KNSP/STÉPHANE KEMPAIRE)



Concentration maximale avant le départ du 10 km des Mondiaux de Yeosu.



La jubilation de Lara à l'arrivée du 10 km. En se classant quatrième, la Calédonienne décroche une troisième participation aux Jeux olympiques.



Les médaillés de Yeosu : Lara Grangeon, Logan Fontaine, Axel Reymond, Aurélie Muller et Marc-Antoine Olivier.

PHOTOS : KIM/SYSTÉMIANE KEMPAIRE

TU SEMBLES TRÈS AU POINT SUR LES GRANDS RENDEZ-VOUS DE TA DISCIPLINE. DOIT-ON EN DÉDUIRE QUE TU REGARDES DES VIDÉOS ET QUE TU DÉCRYPTES LES 10 KM INTERNATIONAUX DE CES DERNIÈRES ANNÉES ?

Avant le 10 km des championnats du monde de Yeosu, j'ai regardé des vidéos avec Robin Pla et Frédéric Barale (membres du staff de l'équipe de France dirigé par Stéphane Lecat, ndlr). A cette occasion, ils avaient réalisé un impressionnant travail d'analyse pour savoir comment mes adversaires se comportaient en course.

SACHANT, COMME TU VIENS DE NOUS L'EXPLIQUER, QU'UNE COURSE D'EAU LIBRE EST TRÈS ALÉATOIRE, CE GENRE D'APPROCHE EST-IL UTILE ?

Savoir qu'une Rachele Bruni respire plutôt à droite qu'à gauche est précieux. Si je veux placer une accélération, j'aurais plutôt tendance à me positionner sur sa gauche pour échapper à sa vigilance.

PRÈS DE TROIS ANS APRÈS TES GRANDS DÉBUTS DANS L'EAU LIBRE, AS-TU LE SENTIMENT D'AVOIR COMPLÈTEMENT CHANGÉ DE PEAU OU

CONSERVES-TU ENCORE DES HABITUDES HÉRITÉES DE TES ANNÉES DE BASSIN ?

Je m'entraîne pour performer sur de longues distances. Cependant, j'ai le sentiment de ne pas encore disposer de toutes les compétences pour être une grande nageuse d'eau libre. Il me reste encore beaucoup de détails à améliorer, mais c'est aussi ce qui me donne envie de m'entraîner (*sourire*)...

IL N'EN DEMEURE PAS MOINS ÉTONNANT DE VOIR AVEC QUELLE AISANCE TU T'ES APPROPRIÉE CE NOUVEL ENVIRONNEMENT.

Pourtant, ça n'a pas été facile (*rires*)... Je dirais même que ça a été beaucoup plus difficile que prévu. Mais ce qu'il y a de certain, c'est que la discipline m'a tout de suite plu. Et ça, c'est ce qui fait que je suis encore là aujourd'hui (*sourire*)...

« DIFFICILE » DANS QUEL SENS ?

Ça m'a demandé beaucoup d'investissement. Tout a été rendu facile parce que j'ai toujours été bien accompagnée, mais il a fallu énormément travailler pour décrocher cette qualification olympique.

QU'EST-CE QUI A ÉTÉ LE PLUS COMPLIQUÉ ?

Au début, je n'avais absolument pas conscience de l'importance de la stratégie et des qualités d'adaptation que la discipline réclamait. Malgré tout, j'ai fait avec les moyens du bord et j'ai réussi à me qualifier pour les championnats du monde 2017. A Budapest, je me suis bien ramassée (treizième en Hongrie, ndlr). Pourtant, même si le 25 km que j'ai disputé là-bas a été l'une des pires courses de ma carrière, l'expérience m'a séduite...

ON VA FINIR PAR CROIRE QUE TU N'AIMES RIEN DE MOINS QUE LA DOULEUR ET LA SOUFFRANCE ?

Non, ce n'est pas ça (*rires*)... Je peux le dire aujourd'hui, mais quand je suis passée à l'eau libre, je pensais que ce serait simple. Stéphane (Lecat) m'avait pourtant dit, ce jour-là, de ne pas partir, mais comme on était devant avec Aurélie (Muller) et que tout se passait bien, je me suis laissée griser (*sourire*)... Malgré tout, je me suis accrochée et je n'ai pas abandonné. J'ai fini la course en prenant conscience de toutes les erreurs que j'avais commise. Voilà ce qui m'a donné envie d'y retourner. Je voulais savoir

si je pourrais faire mieux en commettant moins d'erreurs.

AURÉLIE MULLER, DOUBLE CHAMPIONNE DU MONDE 2017 ET FIGURE EMBLÉMATIQUE DE LA DISCIPLINE, N'A PAS RÉUSSI À SE QUALIFIER POUR LES JEUX DE TOKYO. TU SERAS DONC L'UNIQUE NAGEUSE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE QUAND LES GARÇONS SERONT REPRÉSENTÉS PAR MARC-ANTOINE OLIVIER ET DAVID AUBRY. EST-CE QUE CELA A UN IMPACT SUR TA PRÉPARATION ?

Cela ne change rien à mon objectif. Je suis focus sur ma performance. En revanche, Aurélie prenait jusqu'alors toute la lumière. C'est sur ses épaules que reposaient l'attente du public et des médias et cela me convenait parfaitement. Aujourd'hui, je suis un peu plus exposée alors que je préfère évoluer dans l'ombre (*sourire*)...

DE QUELLE MANIÈRE VAS-TU GÉRER CETTE EXPOSITION ?

J'essaie de ne rien garder pour moi pour être complètement focalisée sur mon objectif olympique. Lors de mes précédentes participations olympiques, je ne prétendais

« LORS DE MES PRÉCÉDENTES PARTICIPATIONS OLYMPIQUES, JE NE PRÉTENDAIS PAS AU PODIUM ALORS QUE LE 5 AOÛT PROCHAIN JE VISERAI UNE MÉDAILLE OLYMPIQUE. »

pas au podium alors que le 5 août, je viserai une médaille olympique.

ÇA DOIT MALGRÉ TOUT ÊTRE TRÈS EXCITANT, NON ?

Bien sûr et je mesure ma chance (*sourire*)... Après, quand je parle d'attention et de pression, il faut aussi comprendre que je suis accompagnée par le staff de l'équipe de France. Stéphane Lecat (directeur de l'eau libre) sait où j'en suis et dans quel état de forme je me trouve. A moi maintenant de trouver le bon équilibre entre une pression inhibante et une pression stimulante.

LES RÉSULTATS ENREGISTRÉS PAR L'ÉQUIPE DE FRANCE D'EAU LIBRE CES DERNIÈRES ANNÉES REPRÉSENTENT-ILS ÉGALEMENT UNE SOURCE DE PRESSION ?

Il est certain que nous avons tous envie que ça continue le plus longtemps possible (*sourire*)... Intégrer le collectif national lors des championnats du monde de 2017 m'a rendu extrêmement fière. Je ne garde pas un très bon souvenir de mon 25 km en Hongrie, mais les résultats avaient été fantastiques (six médailles mondiales dont quatre titres, ndlr).

CE PASSAGE À L'EAU LIBRE RÉSULTE-T-IL AUSSI, EN PARTIE, DU FAIT QUE TU N'AURAI JAMAIS PU PRÉTENDRE À UN PODIUM OLYMPIQUE EN BASSIN ?

Après les Jeux de Rio, j'ai réalisé que j'avais mis en place beaucoup de choses et que je ne me sentais pour autant pas capable de franchir le cap des 4 minutes 30 sur 400 m 4 nages, mon épreuve de prédilection. Ça n'a pas été simple à admettre, mais à un moment, il a bien fallu se rendre à l'évidence que je n'irais pas plus vite. Dans le même temps, l'eau libre m'a toujours attirée. En 2015, déjà, j'ai été ➤



(KMS/STÉPHANE KEMPAIRE)

présélectionnée pour disputer la coupe du monde en Nouvelle-Calédonie. A l'époque, j'avais évoqué le sujet avec Richard (Martinez), mais ça ne s'était finalement pas fait. L'année suivante, en rentrant des Jeux, l'envie est revenue et, cette fois, j'ai eu envie d'aller jusqu'au bout de ma démarche.

QU'EST-CE QUE LES JEUX OLYMPIQUES REPRÉSENTENT POUR TOI ?
C'est un rêve ! Quand je n'étais encore qu'une enfant, je les suivais depuis la Nouvelle-Calédonie. C'était la période Laure Manaudou. Ça me faisait rêver de la voir gagner. Je me souviens notamment de sa victoire sur le 400 m nage libre des Jeux d'Athènes. Ce que j'ai ressenti alors m'a donné envie de l'imiter. Lors de ma première participation, à Londres, en 2012, j'ai eu le sentiment de concrétiser quelque chose, mais là-bas, j'ai aussi réalisé en voyant Florent (Manaudou), Camille (Muffat) et Yannick (Agnel) monter sur la première marche du podium, que ce rêve pouvait me mener plus loin. Quatre ans plus tard, à Rio, le rêve avait tourné à la déception. Cette année, pour ma troisième participation, je vais tenter de réaliser ce pourquoi je m'entraîne tous les jours.

D'AUTANT QUE CONTRAIREMENT AUX ÉDITIONS PRÉCÉDENTES, LA MÉDAILLE SEMBLE, CETTE FOIS, PLUS ACCESSIBLE.
Oui, c'est réalisable, mais encore faut-il le réaliser (*sourire*)... S'il y a bien une chose que j'ai apprise durant toutes ces années de natation, c'est que rien n'est acquis dans le sport de haut niveau. Il faut constamment se remettre en question et améliorer ce que l'on pensait acquis pour performer. Pour autant, j'ai envie de tout donner pour y arriver.

A QUELLE FRÉQUENCE PENSES-TU AU RENDEZ-VOUS OLYMPIQUE DE TOKYO ?
J'y pense à peu près tous les jours (*sourire*)... Mais c'est une source de motivation, absolument pas quelque chose d'inhibant. De toute façon, la pression, c'est moi qui me la met. A un moment de ma carrière, j'ai eu un peu de mal à la gérer, mais maintenant ça va beaucoup mieux.

EN PRENANT UN PEU DE RECUL SUR TON PARCOURS, ON A LE SENTIMENT

QUE TU FAIS TOUJOURS EN SORTE DE NE JAMAIS TE RETROUVER EN SITUATION DE CONFORT. AINSI, TU AURAS PU CONTINUER DE DOMINER LES ÉPREUVES DE 4 NAGES SUR LA SCÈNE NATIONALE, MAIS TU AS CHOISI DE TE CONCENTRER SUR L'EAU LIBRE. TU REJOINS PHILIPPE LUCAS, CE QUI SE FAIT DE MIEUX EN TERMES D'ENTRAÎNEMENT LONGUE DISTANCE, AVANT DE COLLABORER AVEC DAMIEN CATTIN-VIDAL DANS LA FOULÉE DE TA PREMIÈRE MÉDAILLE INTERNATIONALE (LE BRONZE DU 25 KM À YEOSU). LARA GRANGEON CRAINDRAIT-ELLE DE S'ENFERMER DANS SA ZONE DE CONFORT ?

Je ne suis pas certaine que l'on puisse parler de confort lorsqu'on s'entraîne avec Philippe Lucas (*rires*)... J'ai beaucoup appris avec Philippe. J'adorais ses entraînements, mais au-delà de la seule dimension sportive, j'éprouve le besoin d'échanger avec mon coach. Je fonctionne beaucoup à l'humain. J'en ai besoin pour performer. Aujourd'hui, dès qu'un truc me questionne, j'éprouve le besoin d'en parler pour l'évacuer le plus rapidement possible et ne pas ressasser inutilement.

CELA N'EN DEMEURE PAS MOINS UNE DÉCISION COURAGEUSE.
Oui et non (*elle s'interrompt*)... Disons que les risques étaient calculés.

COMMENT ÇA ?
Si ça c'était mal passé en eau libre, si je n'avais pas réussi à pleinement m'exprimer, je serai revenue au bassin. L'idée, c'est de ne pas s'en tenir à ce qu'on sait faire, de toujours se remettre en question pour progresser. Je ne parlerais pas de confort, mais plutôt de routine. J'ai besoin de me mettre en danger, de me challenger, même si la prise de risque reste très maîtrisée.

ET LES JEUX DE PARIS, EST-CE QUE TU Y PENSES DÉJÀ ?
La fameuse question (*rires*)... Ça doit quand même être une expérience incroyable de nager à Paris. Il est encore un peu tôt pour répondre à cette question. Pour l'instant, j'ai encore envie de nager, mais je sais que le jour où ça ne sera plus le cas, j'arrêterais sans regret ■

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT

« CETTE ÉPIDÉMIE COMPLIQUE TOUT »



(KMS/STÉPHANE KEMPNAIRE)

AVEC HONNÉTÉTÉ, LE DTN JULIEN ISSOULIÉ NOUS FAIT PART DE SES INQUIÉTUDES ET DE LA MENACE QUI PLANE SUR LA FIN DE SAISON OLYMPIQUE.

COMMENT GÉREZ-VOUS LA MENACE DU CORONAVIRUS ?

Cette épidémie complique tout ! L'année olympique apporte déjà son lot de contraintes, voilà qu'à présent, il faut tenir compte de ce virus. Si un nageur tombe malade et qu'il contamine son équipe, qu'est-ce qu'on fait ? Pour l'instant, le ministère de la Santé a diffusé des directives que le ministère des Sports a repris. Un groupe WhatsApp pour les DTN a été créé. Il y a beaucoup d'inquiétudes, mais il n'y a pas de raison de sombrer dans la panique. Néanmoins, vu que nous sommes en pleine saison olympique, dans le sprint final je dirais que c'est source de préoccupation.

N'Y A-T-IL AUCUN MOYEN DE S'EN PRÉSERVER ?

Je ne suis pas médecin, donc je ne sais pas de quoi il retourne exactement. On me dit que c'est comme une grosse grippe, mais bon, on s'aperçoit que ça touche le monde entier alors les répercussions semblent plus sérieuses. Le problème, c'est que ça sort complètement de mon champ de mission. Pour le moment, c'est quelque chose qui nous dépasse.

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT

EN DÉPIT DE CE CONTEXTE, ALLEZ-VOUS IMAGINER UNE STRATÉGIE SPÉCIFIQUE POUR RÉPONDRE À CETTE CRISE SANITAIRE ?

Cette épidémie va évoluer dans les prochains jours, voire mois. Nous allons donc faire des points réguliers avec les dirigeants de la fédération pour évaluer la situation et tenter de trouver les meilleures réponses...

CELA PASSE, DÉJÀ, PAR LE REPORT À LA FIN DU MOIS DE JUIN DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CHARTRES QUI DEVAIENT SE TENIR DU 14 AU 19 AVRIL.

Pas seulement ! Il y a les championnats de France de Chartres, mais aussi près de soixante rencontres de water-polo... C'est d'autant plus délicat que les Jeux sont censés se disputer cet été. Bien souvent, c'est un rêve pour nos athlètes.

LES JEUX OLYMPIQUES SONT-ILS MENACÉS ?

Oui, évidemment ! Après, je ne sais pas si on peut décaler des Jeux. C'est une telle organisation... Le principe des Jeux, c'est le fair-play et l'équité. Aujourd'hui, l'épidémie remet tout en cause. Comment organiser les Jeux dans de telles conditions ?

CONSÉQUENCES LIÉES AU CORONAVIRUS

Suite aux nouvelles directives nationales et à l'effort de solidarité nécessaire face à la propagation du COVID-19, un nouveau bureau directeur de la FFN s'est réuni le vendredi 13 mars, et a entériné les mesures suivantes :

- Les compétitions nationales sont suspendues jusqu'à nouvel ordre et ce, dès ce jour.
 - Les championnats de France de natation course à Chartres qui devaient se tenir du 14 au 19 avril sont reportés du 23 au 28 juin sous réserve de l'évolution de l'épidémie bien évidemment, et de la tenue des Jeux olympiques aux dates prévues. Un aménagement des modalités de sélections aux Jeux sera proposé au CNOSF dans les prochaines semaines.
 - La compétition internationale « FFN Golden Tour Camille Muffat » prévue à Marseille du 20 au 22 mars est annulée.
 - Les championnats de France de natation artistique sont reportés à l'automne.
 - Les rencontres des championnats de water-polo sont suspendues jusqu'à nouvel ordre.
 - Les compétitions et meetings, quel que soit le niveau ou le lieu sur le territoire Français, sont suspendus dès ce jour, et ce jusqu'à nouvel ordre.
 - La fédération préconise à ses clubs de suspendre leurs activités, et de renoncer provisoirement aux entraînements, stages et activités groupées, à l'exception des groupes « élite » pour lesquels des dispositifs étudiés avec les autorités locales peuvent être envisagés.
 - Le CODIR de la fédération qui devait se tenir en marge du FFN Golden Tour Camille Muffat à Marseille se tiendra en visioconférence.
 - L'assemblée générale de la FFN qui devait se tenir les 24 et 25 avril 2020 est repoussée à une date qui sera déterminée en lien avec la Ligue de Normandie où elle était prévue.
 - Les formations de l'INFAN et des ERFAN seront privilégiées en visioconférence et ne devront pas excéder des regroupements physiques de plus de 5 personnes.
 - Les animations prévues à l'occasion de la « Nuit de l'Eau » feront l'objet d'une communication commune avec l'UNICEF.
- Un point hebdomadaire sera fait par le bureau et rendra compte chaque semaine de l'évolution de la situation. La Fédération Française de Natation est consciente des bouleversements que ces dispositions vont induire, mais ne doute pas que tous les acteurs de nos disciplines auront à cœur d'être solidaires, et sauront contribuer dans sa pleine mesure à l'effort national pour surmonter au mieux cette crise sanitaire.

PRÉVENIR LES VIOLENCES SEXUELLES DANS LE SPORT

Organisée à l'initiative de la ministre des Sports Roxana Maracineanu, la première convention nationale de prévention des violences sexuelles dans le sport s'est tenue le 21 février au siège du CNOSF en présence d'Adrien Taquet, secrétaire d'Etat chargé de l'Enfance, Nicole Belloubet, ministre de la Justice, et de Marlène Schiappa, secrétaire d'Etat chargée de l'Egalité entre les femmes et les hommes. Cette convention a pour objectif de mobiliser tous les acteurs

du monde sportif contre les violences sexuelles afin de mieux comprendre comment peuvent surgir de telles situations, mais aussi les conséquences psychologiques et physiques de pareils actes. La ministre des Sports a par ailleurs signé une convention avec le Service national d'accueil téléphonique de l'enfance en danger (SNATED) pour que le numéro 119 de l'Enfance en danger puisse recueillir la parole des victimes dans le champ sportif.

ÇA VA ÊTRE SPORT !

12 JUIN / 12 JUILLET
SUR RMC,
RADIO DE L'UEFA
EURO 2020

24 JUILLET / 9 AOÛT
SUR RMC, DIFFUSEUR
RADIO OFFICIEL
DES JEUX OLYMPIQUES
TOKYO 2020

RMC
INFO TALK SPORT

Diffuseur radio officiel

RMC
INFO TALK SPORT

Écoutez en direct et en podcast avec l'appli RMC

LE CHIFFRE DU MOIS



11'56''60

Comme la nouvelle référence nationale du 1 000 m en nage hivernale réalisée par Axel Reymond lors des championnats de France de la spécialité organisés dans les eaux glacées du lac aux Dames de Samoëns (Haute-Savoie) le vendredi 28 février. Avec ce chrono, le double champion du monde du 25 km flirte, dès sa première participation, avec le record du monde (11'55''40). « J'ai nagé les 200 premiers mètres prudemment, mais dès que je me suis senti bien, j'ai commencé à accélérer. Aux 500 mètres, j'ai vu que j'étais bien et je me suis dit qu'il y aurait peut-être moyen de faire quelque chose... Sauf que j'ai pris un « mur » à 700

mètres (...) Au final, je rate le record du monde d'un rien, mais je reviendrai pour rogner cette seconde et dans pas trop longtemps car, à mon avis, ce temps va descendre rapidement. » Il n'aura en effet pas échappé au Francilien que la discipline connaît une notoriété croissante : « La nage hivernale est en plein essor. Il suffit de voir les efforts qui ont été déployés pour organiser ce championnat de France ». Quant à la morsure du froid, le nageur de Magali Mérino n'en garde pas un si mauvais souvenir : « Pendant le 1 000 m, j'ai eu la sensation d'être frigorifié, mais je me sentais malgré tout à mon aise. J'avais froid, mais j'avais chaud dans ma tête. Le fait de se dépasser mentalement est fascinant. Reste qu'après la course, ça fait mal. Le réchauffement prend un peu de temps et c'est vraiment très impressionnant. On m'avait prévenu, mais c'est quand même un truc de dingue. Tout mon corps tremblait (sourire)... En revanche, la sensation de bien-être que l'on éprouve après est tout simplement incomparable. » A SAMOËNS, A. C.

INSOLITES

BALEINES EN RETRAITE

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la vie de baleine n'est pas de tout repos. Notamment pour celles élevées en captivité, par exemple pour divertir les visiteurs des aquariums... C'est pour cette raison qu'un groupe écologiste américain a mis au point un projet de maison de retraite en Nouvelle-Écosse qui leur est destiné. L'organisme Whale Sanctuary Project a annoncé fin février qu'il souhaitait héberger environ huit retraitées dans une petite baie de 40 hectares sur une côte de la Nouvelle-Écosse. « Ces baleines ont apporté des dizaines de millions de dollars de revenus pour les propriétaires d'aquariums, elles ont divertit des

millions de personnes, nous leur devons bien ça », a commenté le directeur de l'organisme, Charles Vinick.

UNE LONGUEUR SOUS LA GLACE

Certains internautes sont visiblement prêts à tout pour créer le buzz sur les réseaux sociaux. C'est le cas de Jason Clark, un utilisateur de TikTok qui compte près de 420 000 abonnés et qui a posté une vidéo complètement hallucinante... Filmé par sa compagne, on le voit plonger, par le biais d'un trou, dans un lac glacé et nager sous les plaques de glace. Après quelques secondes, tandis que l'homme essaie de remonter à la surface en cassant la glace, on le voit nager à toute vitesse pour retrouver le trou par lequel il s'était immergé. Une mission finalement accomplie avec brio, mais que l'on vous conseille de ne pas tenter seul.

DEVENEZ UNE TORPILLE SOUS-MARINE

Si vous êtes à la recherche d'une activité physique insolite, la torpille sous-marine est faite pour vous ! Créée par Prime Hall et Don Tran, deux anciens membres de la marine américaine, ce sport se joue tout au fond d'un bassin et voit s'affronter deux équipes de cinq joueurs. L'objectif est de placer un objet en forme de torpille dans la cage de hockey placé au fond de la piscine. Les joueurs peuvent déplacer la torpille en nageant avec elle ou en la passant à un autre membre de l'équipe tout en restant sous l'eau. Un joueur peut, bien évidemment, reprendre sa respiration à la surface, mais sans la torpille. Cette discipline est en vogue aux États-Unis. Elle attire principalement des militaires, des combattants de MMA, des passionnés de CrossFit, des surfeurs, des sauveteurs ou encore d'anciens nageurs et poloïstes.

NAGEZ EN PLEIN AIR !

EDF
AQUA
CHALLENGE
2020



MARTINIQUE
22 MAI

CANNES
6 & 7 JUIN

BORDEAUX
13 JUIN

MARSEILLE
19,20,21 JUIN

TOULOUSE
4 & 5 JUILLET

QUIBERON
11 & 12 JUILLET

LYON
18 & 19 JUILLET

EMBRUN SAVINES
25 & 26 JUILLET

ANNECY
14 & 15 AOÛT

MILLAU
29 & 30 AOÛT

PARIS
5 & 6 SEPTEMBRE

MARTIGUES
12 & 13 SEPTEMBRE

NICE
19 & 20 SEPTEMBRE

ÉTAPES LABELLISÉES EDF AQUA CHALLENGE

DUNKERQUE 17 MAI HOSSEGOR 15 JUIN MÂCON 4,5 JUILLET TROYES 5 JUILLET CHALON-SUR-SAÔNE 12 JUILLET
FIUMORBU 14 JUILLET SIX-FOURS 6 SEPTEMBRE ST JEAN-DE-MONTS 6 SEPTEMBRE TOULON 13 SEPTEMBRE



WWW.EDFAQUACHALLENGE.FR

LA CONSTRUCTION CHORÉGRAPHIQUE

POUR TENTER DE SE QUALIFIER AUX JEUX DE TOKYO APRÈS VINGT ANS D'ABSENCE SUR LA SCÈNE OLYMPIQUE, L'ÉQUIPE DE FRANCE DE NATATION ARTISTIQUE A FAIT APPEL AU SAVOIR-FAIRE DU CHORÉGRAPHE STÉPHAN MIERMONT POUR BÂTIR UN NOUVEAU BALLET SUR LE THÈME DES ZOMBIES.

L'année olympique est celle de tous les défis ! Si nous tentons de tout mettre en œuvre au quotidien pour décrocher notre qualification, il a d'abord fallu imaginer et créer une nouvelle chorégraphie innovante et suffisamment difficile pour impressionner les juges internationaux. La saison 2018-2019 n'avait toujours pas connu son épilogue que nous étions déjà en quête d'un thème qui nous porterait tout au long de cette année olympique. Beaucoup d'idées ont été échangées, mais au final deux thèmes se sont détachés. Ce n'est que quelques jours après les championnats du monde de Gwangju (Corée du Sud) que nous nous sommes retrouvées pour un stage de dix jours à Salon-de-Provence avec notre chorégraphe Stéphan Miermont. La décision finale est revenue à nos entraîneurs. Elles ont tranché entre « les grandes inventions » ou « les zombies ». Ce dernier thème a finalement emporté leur adhésion. Toute la première partie de notre stage a été consacrée à la recherche de nouveaux éléments chorégraphiques. En petits groupes, nous avons cherché des accroches différentes, des manières d'évoluer dans l'eau, de nous déplacer, des portés originaux... Pendant que nous nous attachions à créer différentes figures, les entraîneurs ont réalisé un premier montage de musiques avec, entre autre, le célèbre Thriller de Michael Jackson. A la reprise de l'entraînement, nous avons retrouvé Stéphan Miermont pour un second stage chorégraphique. Nous devions encore combler les manques, trouver des figures, affiner les mouvements... Un véritable casse-tête qui nous a conduit à tout chambouler à de

« **TOUT CHAMBOULER À DE NOMBREUSES REPRISES.** »



(D. R.)

nombreuses reprises. À l'issue de ce deuxième regroupement, nous avons axé le travail sur l'exécution afin de voir ce qu'il était vraiment possible de réaliser ou d'améliorer avant le troisième stage. Une échéance qui a permis d'aboutir à la construction de ce ballet qui a désormais un début et une fin. En octobre dernier, nous avions entre les mains un « prototype » chorégraphique, notre « futur bébé » que nous avons dévoilé au public français à l'occasion de l'Open de France (6-8 mars) et que nous présenterons aux juges internationaux lors du tournoi de qualification olympique.

SOLÈNE LUSSEAU



(D. R.)



(D. R.)

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 FORÊT

#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



FRANCE

PAROLES DE COACHES

L'élite de la natation française a rendez-vous, cet été, à Tokyo, où les Jeux olympiques « devraient » se dérouler (si les conditions sanitaires le permettent). L'occasion de retrouver les figures de proue de la discipline, de découvrir de nouveaux visages ainsi que les entraîneurs emblématiques de l'équipe de France. Ceux qui, à l'instar de Fabrice Pellerin, Lionel Horter, Denis Auguin ou Michel Chrétien, œuvrent depuis des années à la formation des plus grands champions. A quelques semaines de l'échéance nippone, ils ont accepté de nous parler de leur parcours, des doutes qui les animent, de leurs certitudes, mais aussi et surtout de cette passion indéfectible qu'ils vouent à leur mission.

« VULGARISER L'EXPERTISE DE NOS COACHES »

La natation tricolore ne manque ni de talents ni de compétences. Mais si les talents des nageurs sont salués, les compétences de leurs entraîneurs demeurent, elles, reléguées au second plan, voire oubliées. Un équilibre que le DTN Julien Issoulié entend redéfinir, ne serait-ce que pour favoriser un échange et un partage de connaissances entre les différentes générations de techniciens.

CONSIDÉREZ-VOUS QUE LES ENTRAÎNEURS TRICOLORES NE SONT PAS ASSEZ MIS EN VALEUR ?

Il ne s'agit pas de les « mettre en valeur », mais de leur donner la place qui leur revient. On oublie encore trop souvent que leur travail quotidien contribue à la haute performance de notre natation. A ce titre, il me paraît fondamental qu'ils puissent partager leur expérience afin que tous les acteurs de notre discipline puissent en tirer profit. A mon sens, c'est la « valeur » qui doit être mis en avant.

D'AUTANT QU'À L'HEURE OÙ LA NATATION TRICOLERE FAÇONNE SA RELÈVE DANS L'OPTIQUE NOTAMMENT DES JEUX DE PARIS 2024, LA NOTION DE TRANSMISSION EST PLUS QUE JAMAIS D'ACTUALITÉ.

Au-delà de la transmission, il me semble primordial de tenter de vulgariser l'expertise de nos coaches référents pour qu'elle ne reste pas l'apanage d'une minorité et nous aide à découvrir de nouveaux talents. Certains jeunes entraîneurs se heurtent parfois à des obstacles qu'un coach expérimenté peut leur permettre de franchir. Là où il peut y avoir transmission, c'est sur la capacité qu'auront peut-être de jeunes techniciens à prendre du recul sur leur pratique en faisant un pas de côté. En découvrant les méthodes de leurs aînés, en se questionnant sur leur pratique, ils pourront également conforter leurs certitudes et affiner leur manière de voir les choses...

C'EST-À-DIRE ?

Nous avons tous notre sensibilité. Entraîner, c'est écouter son instinct sans chercher à copier ce qui a été fait car tous les athlètes sont différents. Ce n'est pas parce que Philippe Lucas impose des séries intenses ou a un caractère entier, par exemple, que tous les entraîneurs doivent adopter cette manière de fonctionner. Ça pourrait parfois se révéler très fade. En water-polo, c'est la même chose. Lorsque j'étais directeur de la discipline (entre 2012 et 2016), nous n'avons pas cherché avec Florian Bruzzo (le sélectionneur de l'équipe de France masculine) à copier les Serbes, les Hongrois ou les Croates. Nous nous sommes inspirés, c'est certain, mais nous sommes différents et donc imiter aurait été contre-productif. Nous avons puisé dans notre culture et nos spécificités pour proposer un entraînement qui puisse porter ses fruits à long terme.

A VOUS ENTENDRE, ON A PRESQUE L'IMPRESSION QUE LE LIEN ENTRE LES GÉNÉRATIONS D'ENTRAÎNEURS EST ROMPU OU LARGEMENT DISTENDU.

Je ne sais pas si ce lien est rompu car les échanges existent, mais pas forcément sur les aspects fondamentaux. Peut-être aussi que les jeunes coaches n'osent pas s'adresser à leurs aînés ou que ces derniers ne se sentent pas suffisamment légitimes pour prendre la parole. Peut-être que c'est le rôle de l'institution de favoriser et organiser ces moments ? Mais ce dont je suis persuadé, c'est que notre discipline gagnerait à voir l'ensemble de nos

techniciens échanger et confronter leurs points de vue. Les entraîneurs les moins expérimentés pourraient notamment se rendre compte que les coaches de l'équipe de France sont, eux-aussi, habités par le doute. Discuter permet souvent de démystifier des croyances erronées ou fondées sur des suppositions. Il ne s'agit pas de tomber dans le tout philosophique, mais de mettre des mots sur une pratique pour que chacun puisse trouver sa voie. De même, je suis convaincu que les jeunes entraîneurs ont une fraîcheur et des idées qui peuvent être partagées.

N'EST-CE PAS AUSSI LA MEILLEURE MANIÈRE DE SUSCITER DES VOCATIONS ?

S'il y a vocation, ce n'est pas sur le métier d'entraîneur, mais plutôt sur la capacité à réussir. A titre personnel, j'aimerais voir de jeunes coaches se dire après avoir échangé avec Fabrice Pellerin, Philippe Lucas, Denis Auguin, Lionel Horter ou

Michel Chrétien que, eux-aussi, ils peuvent réussir et mener des nageurs au plus haut niveau. Voilà ce que c'est, pour moi, « créer des vocations ».

QU'EN EST-IL DE L'ÉCHEC ?

Le haut niveau consiste à se fixer des objectifs élevés avant de tout mettre en œuvre pour les atteindre. Ces objectifs ne sont pas systématiquement atteints. Les meilleurs entraîneurs tricolores ont connu l'échec. Ils s'en sont nourris pour apprendre, rebondir, se réinventer et devenir au fil d'un long cheminement les techniciens qu'ils sont aujourd'hui. Se tromper, ce n'est pas un échec, juste une forme d'apprentissage. Le problème, c'est répéter ses erreurs et n'en tirer aucun enseignement.

A CE SUJET, LES ENTRAÎNEURS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE QUE NOUS AVONS PU RENCONTRER RAPPELLENT QU'ILS SONT ÉGALEMENT DES ÉDUCATEURS,

QUI PLUS EST AUX PRISES AVEC UN JEUNE PUBLIC CONFRONTÉ À DES TURBULENCES ET DES QUESTIONNEMENTS PROPRES À CET ÂGE DE L'EXISTENCE.

Nos jeunes nageurs sont des sportifs, mais aussi et surtout des adultes en devenir. Or, les entraîneurs voient parfois ces jeunes plus que leurs parents. Qui d'autre alors peut leur rappeler de prendre un petit-déjeuner avant de lancer leur journée, de dire bonjour, merci et au revoir, de ne pas éparpiller son matériel aux quatre coins de la piscine, de respecter les horaires, les consignes et les autres athlètes du groupe ? Et je ne vous parle même pas des discussions tôt le matin ou tard le soir, des états d'âmes et des confidences... Les coaches finissent par connaître leurs nageurs parfois mieux que leur famille. Ils savent comment ils fonctionnent, de

quelle manière les faire réagir, quels leviers utiliser pour piquer leur orgueil et jusqu'où les pousser. C'est aussi ça l'entraînement.

MALGRÉ TOUT, ET IL IMPORTE DE LE RAPPELER DANS LE CONTEXTE ACTUEL, LES ENTRAÎNEURS NE DOIVENT EN AUCUNE FAÇON SE SUBSTITUER AUX PARENTS.

Il y a des limites à ne pas dépasser. Les entraîneurs doivent s'en tenir à leur champ d'action, à savoir le sport. Ils sont là pour cadrer la pratique et garder le lien avec les parents, notamment pour les plus jeunes sportifs mais ils ne sont pas là pour border leurs athlètes le soir. Le point de jonction, c'est la performance. Au-delà, on prend le risque de se fourvoyer ■

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT



Le DTN Julien Issoulié (troisième en partant de la droite) lors des Euro de Glasgow en petit bassin (décembre 2019).



(KMS/STÉPHANE KEMPINAIRE)

« LA PÉDAGOGIE, C'EST LA DISSYMMÉTRIE »

Nourri d'influences aussi diverses que la musique, le cinéma ou la chiropractie, Fabrice Pellerin se revendique comme un enseignant et non comme un entraîneur. Une méthode atypique dans le monde de la natation qui ne l'a pas empêché de connaître de nombreux succès. En particulier avec la fameuse Dream team niçoise (Camille Muffat, Yannick Agnel, Clément Lefert et Charlotte Bonnet) revenue des Jeux de Londres avec neuf médailles.

LE DIALOGUE ENTRAÎNEUR-ENTRAÎNÉ EST-IL IMPORTANT ?

Il y en a qui accordent de la place à l'affectif et à la discussion, d'autres moins. Personnellement, je pense que dans la pédagogie, il doit y avoir de la dissymétrie. C'est comme une boule, pour qu'elle passe d'un point A à un point B, il faut obligatoirement qu'il y ait une pente, sinon ça ne marche pas.

DOIT-ON EN DÉDUIRE QUE LA RELATION ENTRE UN ENTRAÎNEUR ET SON NAGEUR EST INÉGALE ?

Le nageur doit maîtriser un certain nombre de choses, dont il est vraiment responsable. En premier lieu, choisir où il va, choisir un coach, un club, un environnement. En revanche, une fois qu'il y est, il peut être participatif, il peut tester l'environnement, mais il ne peut en aucun cas le remanier à sa sauce. Si on commence à vouloir

transformer l'environnement, on élimine les contraintes. Sans contrainte, on ne progresse plus.

UN ENTRAÎNEUR DOIT-IL SE CONFRONTER À D'AUTRES MÉTHODES ?

Il a en tout cas besoin d'être confronté à sa méthode. Admettons, par exemple, que je vois quelque chose qui m'interpelle chez un nageur, jamais je n'aurais envie de m'en tenir uniquement à cette spécificité. En revanche, je vais essayer de voir ce que je peux améliorer dans cette différence.

POURQUOI ?

Parce que je place mon plaisir d'enseignant dans la créativité, mais aussi parce que si mon nageur se dit qu'il fait vraiment un truc qu'il est le seul à faire, il développe un sentiment de compétence et de

confiance. Si tu copies, même les meilleurs nageurs au monde, tu n'as jamais fait que copier. Tu ne donnes pas le petit supplément à ton athlète.

A VOUS ÉCOUTER, ON POURRAIT PRESQUE PENSER QUE LA NOTION DE TRAVAIL N'EST PAS FONDAMENTALE.

C'est pire que ça ! En fait, on a lu pendant des années qu'il y avait des phases critiques pendant lesquelles on devait développer certaines qualités : le travail aérobique, le travail au seuil... En France, je pense qu'on a fini par surestimer le pouvoir du travail par rapport à la réalité naturelle.

COMMENT ÇA ?

Un jeune de 12, 13, 14 ou 15 ans connaît des poussées organiques. La taille, bien entendu, mais aussi le foie, le cœur, les poumons... Je pense que les progrès dus à ces développements organiques sont suffisamment importants pour qu'on puisse presque se contenter de miser là-dessus. Or, on fait pendant cette période beaucoup travailler les athlètes avec des 5, 6 ou 7 kilomètres par entraînement

alors que cette charge rajoute un pourcentage d'amélioration des performances très faible par rapport à ce qui se passerait si on laissait simplement les choses se faire ■

RECUEILLI PAR JEAN-PIERRE CHAFES

« SANS CONTRAINTE, ON NE PROGRESSE PLUS. »



(KMS/PHILIPPE MILLEREAU)

« L'ENVIE DE TRANSMETTRE »

Passé du jour au lendemain du statut de nageur international à celui d'entraîneur de haut niveau, Lionel Horter affiche trente-cinq ans d'expérience au compteur. Près de quatre décennies durant lesquelles il a coaché Roxana Maracineanu, Amaury Leveaux, Laure Manaudou ou Yannick Agnel, tous médaillés olympiques.

QUELLES QUALITÉS SONT INDISPENSABLES POUR DEVENIR ENTRAÎNEUR ?

D'abord, la passion, parce que c'est un job de sacrifices. Une petite dose de folie aussi. Beaucoup d'entraîneurs, comme moi, se sont engagés dans l'entraînement à l'âge de 20 ans et l'ont quitté à la retraite sans avoir rien vu passer. Il faut aussi avoir l'envie de transmettre. Ce métier, on ne peut pas le faire pour soi. On doit être un éducateur. En tout cas en France. Dans les pays anglo-saxons, c'est le dernier de leurs soucis. Pour eux, seuls comptent les résultats. Je pense qu'on n'a pas tort en France de mettre les résultats et le parcours en projection, ça évite notamment tous les problèmes de dopage. Il faut donc de l'éthique et de la passion.

QUELS SONT LES INDICATEURS AUXQUELS VOUS VOUS RÉFÉREZ POUR SAVOIR SI UN(E) NAGEUR(EUSE) A UNE CHANCE D'ACCÉDER AU HAUT NIVEAU ?

Dans un sport chronométrique, le chrono reste le juge de paix, mais je le mets rapidement en relation avec d'autres paramètres : les moyens que le nageur utilise pour réaliser ses performances, les conditions entraînements, la technique, la façon de nager... Je regarde aussi le morphotype ou bien encore les paramètres familiaux, la personnalité, en particulier s'ils ont du courage et de l'abnégation. J'aime les gens courageux.

EST-CE QU'IL Y A UN PARCOURS IDÉAL, DES ÉTAPES QU'UN ATHLÈTE DOIT

NÉCESSAIREMENT FRANCHIR ?

Les choses ne sont pas linéaires. Je m'explique, à Mulhouse, nos jeunes ne sont pas toujours parmi les meilleurs de leur génération. Ils sont même parfois en dehors des critères de haut niveau. Roxana (Maracineanu), Nicolas (Rostoucher) ou Aurore (Mongel) n'ont pas participé, par exemple, aux championnats d'Europe juniors, mais bien qu'on constate au niveau de la natation mondiale que des gens de plus en plus jeunes sont de plus en plus performants, je préfère rester orienté sur un projet à long terme.

QUE DOIT-ON FAIRE OU NE PAS FAIRE LE JOUR DE LA COURSE ?

Bob Bowman (entraîneur de l'Américain Michael Phelps, sportif le plus médaillé aux Jeux olympiques avec 28 breloques dont 23 en or entre 2004 et 2016, ndlr) disait que le haut niveau, c'est rendre confortable le moment le plus inconfortable ! Pour ça, il faut automatiser la journée pour savoir seconde par seconde ce qu'on doit accomplir. Avoir un cheminement physique, physiologique et nerveux parfaitement réglé. Se lever, faire un réveil musculaire, manger, s'échauffer, s'entraîner d'une certaine façon. Pour, à un moment donné, se concentrer et se mettre en tension pour que cela devienne à la fois positif et constructif ■

RECUEILLI PAR J.-P. C.



(OPPI/FRANCK FAUGÈRE)

« RÉPÉTER, CE N'EST PAS RECOMMENCER »

Tombé dans la marmite de l'entraînement quand il était très jeune, Denis Auguin a perfectionné sa méthode au fil de ses rencontres et des générations de nageurs qu'il a accompagnées. Celui qui a conduit Alain Bernard au titre olympique du 100 m nage libre livre, aujourd'hui, une partie de ses secrets.

FORMATION OU EXPÉRIENCE, QU'EST-CE QUI EST LE PLUS IMPORTANT ?

Ce qui m'a apporté le plus, ce sont les mélanges culturels et les rencontres que j'ai pu faire. Je ne dis pas que les formations « classiques » sont inutiles. Mes années de Staps m'ont aidé à développer ma capacité à réfléchir, à m'organiser et à me structurer. Le Beesan m'a permis d'aborder des aspects techniques. Le BE2 m'a forcé à m'interroger sur ma pratique. Mais aucune de ces formations, qui restent très théoriques, ne m'ont appris ce que c'était qu'entraîner. Elles m'ont donné des bases et une culture générale.

UN BON ENTRAÎNEUR, C'EST UN BON PÉDAGOGUE OU QUELQU'UN QUI A UNIQUEMENT UNE VISION DU HAUT NIVEAU ?

Je pense d'abord qu'entraîneur d'école de natation et entraîneur de haut niveau sont des métiers différents. Il y a des gens qui ont été tout au long de leur carrière des

formateurs exceptionnels et qui ne sont pas aptes à diriger un groupe de haut niveau. En revanche, dans les deux cas, il faut être pédagogue.

C'EST-À-DIRE ?

Il importe de savoir transmettre ce que tu veux que l'athlète réalise et, plus important encore, qu'il adhère au projet. S'il n'y croit pas ou s'il ne comprend pas où tu veux aller, à quoi ça sert et pourquoi il le fait, ça ne va pas fonctionner. C'est pour ça que c'est difficile de diriger un entraînement préparé par quelqu'un d'autre. En fait, je ne crois pas à la vérité de l'entraînement...

COMMENT ÇA ?

A mon sens, meilleur entraîneur du monde, ça ne veut rien dire. D'ailleurs, il y a des nageurs avec qui ça marche et d'autres pas. Ça ne veut pas dire que ce sont de mauvais nageurs avec un bon entraîneur

ou de bons nageurs avec un mauvais entraîneur. Non, si ça ne marche pas, c'est parce qu'il y a une incompréhension.

QUELLES QUALITÉS DOIVENT ÊTRE DÉVELOPPÉES CHEZ LES JEUNES NAGEURS ?

En ce qui me concerne, je ne construis pas ma « planif » en fonction de zones physiologiques, mais de capacités motrices à acquérir, différentes selon la période de la saison. Dans un milieu qui n'est pas celui dans lequel on évolue habituellement et dans lequel on se déplace dans une position qui n'est pas naturelle, on

développe ces habiletés par la répétition. Mais répéter, ce n'est pas recommencer. Tu vas faire 5 000 fois le même geste, ce ne sera jamais le même. Le temps passé dans l'eau, au service du développement de ces habiletés motrices, a aussi

un impact physiologique. En clair, tu ne vas pas être champion olympique du 1 500 m en faisant 4x25 à l'entraînement. Par contre, c'est possible si tu sais appliquer de la force dans l'eau et mettre de la durée sur la vitesse. Ce n'est d'ailleurs pas anodin si les nageurs d'eau libre sont capables de nager 1'46"-1'47" au 200 mètres ■

RECUEILLI PAR J.-P. C.

« MEILLEUR ENTRAÎNEUR DU MONDE, ÇA NE VEUT RIEN DIRE. »



(KASIS/ÉPHANE KEMPAIRE)

« RIEN N'EST PLUS FORMATEUR QUE LE CLUB »

Adolescent fan de Bruce Lee, Michel Chrétien aurait pu pousser des « kiai » toute sa vie si la natation et l'entraînement ne l'avaient pas rattrapé. En charge des nageurs de l'INSEP depuis septembre 2018, le Picard de 63 ans a accepté de lever le voile sur cette passion qui continue de le dévorer.

À QUEL MOMENT ET COMMENT DÉCIDEZ-VOUS DE VOUS LANCER DANS UNE CARRIÈRE D'ENTRAÎNEUR ?

J'ai commencé la natation dans les années soixante, vers 8-9 ans à Amiens, avec Henri Wachter, avant d'arrêter à 15 ans pour vivre mon adolescence comme il se doit. Du coup, je me suis réorienté vers les sports de combat parce que j'étais fasciné par Bruce Lee. Mais à 18 ans, après mon bac, il a bien fallu que je trouve ma voie et là je me suis dit : « Je vais faire prof d'EPS ». Seulement, au bout d'un an en STAPS, je me suis aperçu que ce n'était pas mon truc. Et comme je repensais souvent à la natation, j'ai changé mon fusil d'épaule...

C'EST À CE MOMENT-LÀ QUE VOUS REPLONGEZ DANS LES BASSINS ?

Oui, j'ai rejoint une formation organisée par le GRETA (GRoupement d'ÉTABlissements qui se fédère pour organiser des formations pour adultes, ndlr) rémunérée à 90 % du SMIC. Pendant un an, je me suis formé en préparant le brevet d'état d'éducateur sportif 1er degré. Mais, à la fin, je ne trouve pas de boulot, ni dans le Nord, ni en Picardie... Finalement, je me retrouve maître-nageur-sauveteur à Beaumont-sur-Oise dans le Val-d'Oise, où tout a commencé pour moi en 1978. Etape par étape, j'ai avancé avec mes convictions et des objectifs élevés pour mettre en place une structure de haut niveau avec d'abord des nageurs qualifiés dans les équipes de France jeunes, puis deux nageurs qualifiés en équipe de France A, dont Céline Cartiaux qui me suivra ensuite à Amiens à la fin des années 90.

C'EST SUR CE TERRAIN-LÀ, EN CLUB, QUE VOUS FORGEZ L'ESSENTIEL DE VOTRE EXPÉRIENCE ?

Rien n'est plus formateur que le terrain, la base, le club. A Beaumont-sur-Oise, j'ai pu mener mes propres expériences tout en restant en contact avec mes premiers formateurs Claude Fauquet et Henri Wachter et en échangeant aussi avec les

collègues rencontrés sur ce même terrain, comme Patricia Quint dans le Val-d'Oise. Et puis, j'ai suivi en parallèle, pendant ces années-là, la formation fédérale qui visait à diplômer les entraîneurs de clubs. On passait différents échelons qui allaient d'initia-

teur premier niveau jusqu'à entraîneur fédéral quatrième niveau, le tout attesté par une carte fédérale. Bref, on avait son diplôme d'entraîneur !

QU'EST CE QUI FAIT, EN QUELQUES MOTS, LE « TRÈS, TRÈS BON FORMATEUR » ?

C'est celui ou celle qui en vous parlant de son métier vous donne envie de vous lever chaque matin et de le suivre jusqu'au bout du monde ! C'est ça un « très bon formateur », parce que la réalité du terrain et l'expérience humaine priment avant tout ■

RECUEILLI PAR FRÉDÉRIC SUGNOT

« LA RÉALITÉ DU TERRAIN ET L'EXPÉRIENCE HUMAINE PRIMENT AVANT TOUT. »



«ÇA VA FORCÉMENT PAYER»

En récoltant six médailles, l'équipe de France a montré un visage conquérant à l'occasion de l'Open de France (6-8 mars), première compétition internationale de l'année. Le duo composé par les soeurs Tremble a affiché de nets progrès tandis que l'équipe a présenté sa nouvelle chorégraphie sur le thème des zombies. Il reste évidemment du travail avant le Tournoi de qualification olympique, mais les coaches Julie Fabre et Laure Obry se voulaient optimistes au moment de dresser un premier bilan.

QUE RESSENTEZ-VOUS APRÈS LA PRÉSENTATION DU NOUVEAU BALLET LIBRE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE EN COMPÉTITION ?

Julie Fabre : De la fierté parce que ce ballet est un vrai challenge dans la difficulté avec des portées qu'on a voulu originaux alors que ce n'était pas notre fort jusqu'à présent. Nous n'avons pas été dans la facilité pour ce nouveau ballet et les filles l'ont assumé. Ça ne fait que quelques mois qu'on travaille dessus et c'est certain que dans l'exécution et dans la condition physique du début jusqu'à la fin il y a des choses à améliorer, mais elles l'ont très bien porté. Je pense qu'elles ont fait le maximum de ce qu'elles pouvaient réaliser. Il reste une marge de progression colossale.

Laure Obry : C'est vraiment l'aboutissement d'une phase de travail pour présenter un nouveau ballet pour la première fois en compétition. Elles sont bien rentrées dans la compétition, elles ont fait le job qu'on attendait d'elles sur une première sortie internationale. C'est un ballet innovant qui nous sort de nos habitudes dans la façon de nager. On croit énormément en ce ballet et on pense qu'il va pouvoir nous permettre de décrocher cette qualification olympique.

C'est sûr qu'on est forcément déçu du résultat parce qu'on a beaucoup d'attente par rapport à cette chorégraphie, mais on est aussi lucide sur le chemin qu'on a parcouru et qu'il nous reste à faire.

QUE MANQUE-T-IL JUSTEMENT ?

J. F. : On a une marge de progression énorme. Il y a un mois, ce ballet-là ne ressemblait absolument pas à ce qu'elles ont présenté à l'Open. On sait très bien qu'on va le porter plus haut. Il ne faut pas trop tergiverser. La chorégraphie est belle et il y a ce qu'il faut dedans.

On doit tout faire pour qu'elle soit exécutée parfaitement du début à la fin. C'est une question de travail physique, de rigueur et d'automatismes. On peut aller super vite sur ces points-là.

MALGRÉ TOUT, EN ANNÉE OLYMPIQUE IL EST TOUJOURS IMPORTANT DE MARQUER LES ESPRITS DES JUGES. PENSEZ-VOUS QUE ÇA A ÉTÉ LE CAS À PARIS ?

L. O. : Sortir une note au-dessus de 88 points (88.6667) sur un ballet libre, ça ne nous est jamais arrivées sur une première compétition internationale. Il me semble



L'équipe de France de natation artistique lors de la 10^e édition de l'Open de France. De gauche à droite : Eve Planeix, Maureen Jenkins, Ambre Espnault, Manon Disbeaux, Laura Gonzalez, Charlotte Tremble, Laura Tremble et Marie Annequin.

donc que les juges ont été réceptifs à cette nouvelle chorégraphie.

ON A SENTI DE LA DÉCEPTION CHEZ LES NAGEUSES AU MOMENT DES NOTES.

J. F. : Ça va nous donner encore plus la rage ! Il faut prendre ça comme un déclencheur positif pour essayer d'aller encore plus vite. Il y a eu de la déception et c'est normal, il y a de l'incertitude aussi, mais il faut mettre tout ça de côté et faire en sorte que cela déclenche encore plus d'envie et de combativité. Si on arrive à faire ça, on aura tout gagné parce qu'on va encore aller plus vite que ce qui était prévu au départ. **L. O. :** Ça va forcément payer ! On ne pouvait pas rester dans ce qu'on avait

l'habitude de produire. Là, c'est une nouvelle dimension qui s'ouvre à nous.

DE QUELLE MANIÈRE L'ÉQUIPE A-T-ELLE ABORDÉ CETTE PREMIÈRE COMPÉTITION DE L'ANNÉE ?

L. O. : Chaque année, l'Open est le premier rendez-vous international de la saison. Les filles ont répondu présent parce qu'elles aiment nager en France. Pour elles, c'est important de monter ce qu'elles font. On a un public qui aime la synchro et qui est derrière les filles pour les soutenir et les encourager. C'est donnant-donnant cette compétition. Elles donnent du plaisir et elles en prennent. Je ne sais pas s'il y a une attention particulière du fait que ce soit une

année olympique, mais ce qui est certain, c'est que c'est une nouvelle piscine et cela change les repères. J'ai senti une équipe qui avait envie de réussir et qui était là pour montrer les ballets dont elles sont fières.

QU'AVEZ-VOUS PENSÉ DE CETTE NOUVELLE VERSION DE L'OPEN DE FRANCE À LA PISCINE GEORGES VALLEREY DE PARIS ?

J. F. : Le public a été fabuleux jusqu'au bout ! Je ne sais pas si c'est la configuration de la piscine ou le nombre de spectateurs, mais il y avait vraiment une impression de foule. Il n'y a pas eu une personne qui ne les a pas encouragées. C'était vraiment très stimulant ! On avait aussi la possibilité de ►

OPEN « NEW LOOK »

Après neuf éditions à la piscine Maurice Thorez de Montreuil, l'Open de France de natation s'est tenu, cette année, à la piscine Georges Vallerey (Paris 20^e). Une première réussie dans cette mythique piscine parisienne qui avait accueilli les Jeux olympiques de 1924. Le public a répondu présent tout au long du week-end et plus de mille personnes étaient présentes le dimanche 8 mars lorsque l'équipe de France a présenté pour la première fois son nouveau ballet libre. Une ambiance incroyable qui a galvanisé les nageuses qui avaient rarement connu une telle atmosphère et qui ont même eu l'impression de nager « au stade de France ».



Laura et Charlotte Tremble.

s'entraîner correctement dans le bassin d'échauffement et c'était très agréable. C'est toujours sympa de commencer la saison chez nous devant nos supporters. Ça a porté les filles positivement. Elles ne se sont pas dégonflées alors que, franchement, ça a de quoi impressionner (*sourire*)...

EN AVEZ-VOUS PARLÉ AVEC LES FRANÇAISES AVANT LA COMPÉTITION ?
J. F. : On leur a dit qu'elles allaient recevoir beaucoup d'énergie du public et qu'il fallait prendre ça pour se surpasser. On n'en a pas non plus parler pendant des heures pour ne pas créer quelque chose de négatif autour de ça.

LORS DE CETTE COMPÉTITION, ELLES ONT ÉGALEMENT REMPORTÉ L'ÉPREUVE DES BALLETS TECHNIQUES. C'EST FORCÉMENT ENCOURAGEANT QUAND ON SAIT QU'ELLES ONT BEAUCOUP TRAVAILLÉ LE BALLET LIBRE.
L. O. : Il y a eu des phases de travail différentes où le ballet libre a pris plus de place que le technique, mais il faut dire aussi que l'on a décidé de travailler ce ballet autrement. Il n'était pas question qu'il soit moins fort que le ballet libre. Au contraire, puisque ce sera le premier que

l'on présentera au Tournoi de qualification olympique. Il faut qu'il soit fort et même plus solide que ce qu'elles ont montré à l'Open.

LE DUO A ÉGALEMENT ENREGISTRÉ DES PROGRÈS NETS. COMMENT AVEZ-VOUS GÉRÉ LA TRANSITION ENTRE LES DUOS ET L'ÉQUIPE ?
J. F. : C'était très bien fait dans le programme puisqu'il y a eu la journée du duo le vendredi (6 mars) et une fois que c'était terminé on a pu se concentrer sur l'équipe. Laura et Charlotte (Tremble) ont désormais de l'expérience pour gérer ces transitions. Elles sont fortes et fiables à ce

niveau-là. Je n'ai pas senti de panique ni de pression.
L. O. : Le travail qu'on a fait l'an dernier avec les jumelles en les incluant petit à petit sur différentes épreuves porte ses fruits. Elles ont franchi un cap. Ce n'est pas qu'en compétition qu'il faut présenter les épreuves, mais il faut aussi les travailler au quotidien. La charge de travail les prépare à être prêtes pour les compétitions.

L'ÉQUIPE DE FRANCE A DONC PLUTÔT ÉTÉ AU RENDEZ-VOUS DE CETTE

DIXIÈME ÉDITION DE L'OPEN DE FRANCE.
J. F. : J'ai vu une équipe qui, quand elle nage, montre qu'elle a envie de se qualifier pour les Jeux olympiques. Avant, il fallait toujours une épreuve pour se mettre dedans. Il n'y a pas ce truc inné dans notre culture, comme peuvent avoir les Américaines, par exemple. Là, elles l'ont fait et ça a été largement perçu ! Après, il manque encore de rentrer dans la compétition avec plus de rigueur dès la première épreuve. C'est encore un peu fragile. Il faut trouver le bon équilibre ■

RECUEILLI À PARIS PAR JONATHAN COHEN

LE DUO EN ARGENT
Pour cette première compétition internationale de la saison, les sœurs Charlotte et Laura Tremble ont pris la deuxième place des duos libre et techniques. Une performance encourageante lorsqu'on sait qu'elles ont dû enchaîner, par la suite, avec les épreuves par équipe. « *C'était important de bien rentrer dans cette première étape des FINA World Séries pour qu'il y ait une bonne dynamique autour de l'équipe de France* », a confirmé Laura. « *On a bien progressé sur nos programmes de duos et nous avons eu de bons retours. C'est encourageant !* »

Natation

MAGAZINE

POUR TOUT SAVOIR
SUR LA NATATION



**NOUVEAU
VOTRE
ABONNEMENT
NUMÉRIQUE
À 5 €**

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

Natation

MAGAZINE

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

- ☐ Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an soit 4,00 € le numéro !
- ☐ Je règle :
par chèque à l'ordre de Horizons Natation

VOUS POUVEZ MAINTENANT VOUS ABONNER EN LIGNE SUR
[FFNBOUTIQUE.COM](https://ffnboutique.com)

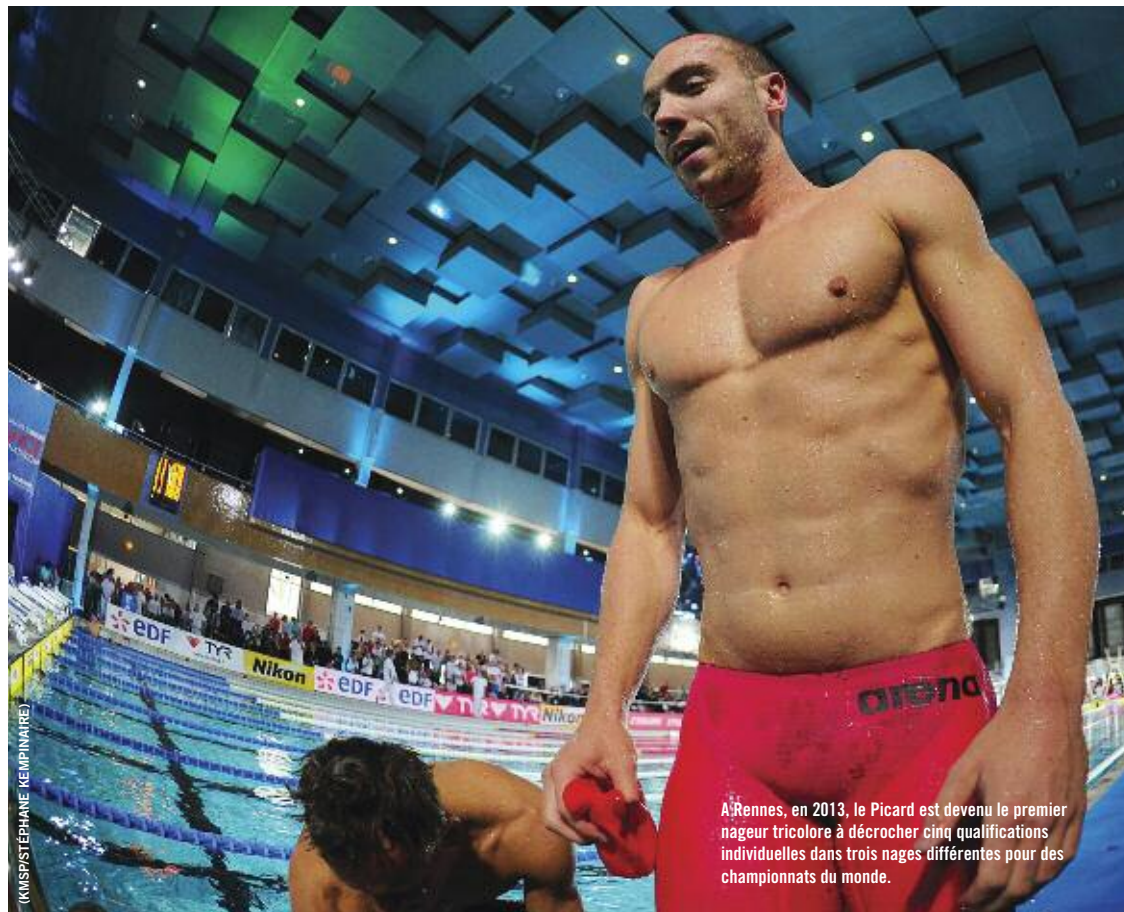
CHOISISSEZ L'ABONNEMENT DE VOTRE CHOIX
(PAPIER OU NUMÉRIQUE)

Nom		
Prénom		Age
Adresse		
Ville		
CP		Email
Date		
Signature		



Avec Camille Lacourt lors de leur titre mondial ex-aequo décroché à Shanghai en 2011.

(DPI/FRANCK FALGÈRE)



À Rennes, en 2013, le Picard est devenu le premier nageur tricolore à décrocher cinq qualifications individuelles dans trois nages différentes pour des championnats du monde.

(KMS/STÉPHANE KEMPAUER)



En compagnie de Jordan Pothain et Charlotte Bonnet lors de son ultime défi sous les couleurs de l'Olympic Nice Natation.

(KMS/STÉPHANE KEMPAUER)

LE GRAND-FRÈRE TIRE SA RÉVÉRENCE

En annonçant la fin de sa carrière fin janvier, Jérémy Stravius, 31 ans, a mis un terme à son ambition olympique. Après Londres et Rio, le champion du monde et champion olympique ne connaîtra pas ses troisièmes JO à Tokyo. Une décision soudaine qui interpelle, forcément, mais qui ne doit aucunement nous empêcher de nous replonger dans son incroyable parcours. De son premier titre de champion de France en 2009 à Montpellier, à sa dernière médaille olympique à Rio en 2016 avec le relais 4x100 m nage libre, en passant par son titre de champion du monde à Shanghai en 2011, le Picard a marqué l'histoire de la natation tricolore.

Ce 26 juillet 2011, à Shanghai, la natation française s'apprête à ouvrir un nouveau livre de son histoire. Quand Camille Lacourt et Jérémy Stravius se présentent sur le plot de départ de la finale du 100 m dos, jamais un nageur tricolore n'était devenu champion du monde. En 52 secondes et 76 centièmes, les deux hommes le deviennent au même instant. Ensemble, ils unissent leur destin

à tout jamais. Un véritable tournant dans leurs carrières que l'on ne peut dissocier. « Cette étape nous lie à vie », reconnaît Camille Lacourt. « Qui peut dire : « J'ai été champion du monde ex-aequo avec un mec que j'ai fréquenté pendant dix ans en compétition ? ». Si je le croise de nouveau dans 30 ans, j'irai lui serrer la main et lui taper dans le dos. Ce qu'on a vécu était extraordinaire et ça nous lie à jamais. » Stravius et Lacourt ont fait rêver toute

une génération et ont sans doute créé des vocations. Alors que les Bernard, Bousquet et Gilot ont donné envie aux plus jeunes d'embrasser les épreuves les plus courtes, Camille Lacourt et Jérémy Stravius ont, eux, motivé nombre de nageurs à se mettre sur le dos pour reprendre ce flambeau doré, à l'image de Yohann Ndoye Brouard ou encore Mewen Tomac, dignes héritiers des deux champions du monde. Tomac, qui a d'ailleurs côtoyé Stravius à Amiens, a pu voir de près de quelle manière il s'entraînait. « Je n'ose pas trop lui poser de questions, mais dès que l'occasion se présente, il n'hésite pas à nous donner quelques conseils », nous confia-t-il, un jour. Mais la carrière de Jérémy Stravius ne se limite pas à sa rivalité avec Camille Lacourt et à ses qualités de dossiste. Non, le Picard restera dans les annales de la discipline comme un nageur d'une polyvalence rare qui demeurera longtemps inégalée. Capable

de remporter un titre mondial sur 100 m dos avant de conduire l'équipe de France sur le toit du monde du relais 4x100 m nage libre à Barcelone en 2013 au prix d'une dernière longueur mythique au cours de laquelle il décide de ne plus respirer. Capable aussi de briller sur 100 m papillon et d'améliorer le record de France du 200 m 4 nages en 2013 aux championnats de France de Rennes, où il semblait alors intouchable. En Bretagne, l'Amiénois est devenu le premier tricolore à décrocher cinq qualifications en individuel dans trois nages différentes pour des championnats du monde. Un extraterrestre aux capacités pulmonaires hors du commun. De cette polyvalence, l'Amiénois a tiré le surnom mérité de « Monsieur Plus » ou de « Lochte Français », en référence à l'Américain Ryan Lochte, maître de la polyvalence. Mais ses facilités dans toutes les nages lui auront peut-être joué des tours dans la planification de ses saisons. « Au début, on était sur du dos », se souvient Michel Chrétien, son entraîneur historique à Amiens. « Il est champion du monde, la logique aurait été de continuer un an pour essayer d'être champion olympique, mais ça a été le 100 m, les relais, les 50. Il a tellement de qualités, de capacités à nager beaucoup de courses. » Reste que Jérémy, n'en déplaie à

ceux qui regrettent de ne pas l'avoir vu se concentrer sur les épreuves de dos, a toujours assumé ses choix, répétant à l'envi qu'il avait besoin de nouveauté pour avancer dans une discipline parfois routinière. « C'est vrai que c'est un peu ma marque de fabrique. J'ai toujours eu du mal à dire et à me dire : « Je suis un nageur de 50 ou de 200 et je vais le rester ». Je n'aurais jamais pu faire la carrière de Camille (Lacourt) et ne nager que du dos. Je n'aurais pas trouvé les ressources nécessaires à l'entraînement pour rester performant sur la durée. J'ai besoin de changement, de me fixer de nouveaux objectifs et à part la brasse, qui reste une énigme, j'ai toujours aimé varier les plaisirs. Simon, je m'ennuie vite. » Son aisance dans le bassin, ses coulées légendaires qui ont parfois flirté avec la ligne des quinze mètres et qui entraînaient à chaque fois la stupéfaction et l'admiration des spectateurs présents dans les gradins ont, en tous cas, fait de lui l'un des nageurs les plus talentueux de la génération dorée de la natation française. Une génération dont il a été le seul rescapé des Euro de Budapest en 2010 aux Mondiaux de Gwangju en 2019. Après les retraites de Fabien Gilot, Frédéric Bousquet, Florent Manaudou, Yannick Agnel ou Grégory Mallet, Jérémy

« J'AI TOUJOURS
AIMÉ VARIER
LES PLAISIRS. »

Stravius était la caution expérience de l'équipe de France, le grand-frère, celui vers qui on se tourne pour demander conseil ou chercher un soutien. Nommé logiquement capitaine au lendemain des Jeux de Rio, le Picard n'a jamais hésité à soutenir les plus jeunes et à marteler que la relève était bien présente, mais qu'elle avait besoin de temps pour émerger. « Je me sens comme un grand frère », confirmait-il à l'issue des Mondiaux de Windsor en petit bassin en 2016, ses premiers en tant que capitaine. « Je donne de la confiance aux jeunes et j'essaie de les déstresser pour qu'ils prennent du plaisir. » De 2017 à 2019, Jérémy a toujours répondu présent en se qualifiant pour la compétition internationale de l'été, malgré des critères de sélection de plus en plus difficiles à satisfaire. Il a également tenté d'opérer la construction du relais 4x100 m nage libre orphelin de Gilot et Manaudou à l'issue des Jeux olympiques de Rio avant de refermer le chapitre aquatique de son incroyable histoire. Pas sûr, cependant, qu'il s'éloigne tant que ça des bassins. L'Amiénois est un passionné, un vrai, un pur, un de ceux qui reviennent avec constance et bienveillance à leurs premiers amours ■

JONATHAN COHEN



RETOUR VERS LE FUTUR

L'annonce de son retour a pris tout le monde de court. On pensait qu'Amaury Leveaux, 34 ans, en avait fini avec la natation, que la page était tournée une fois pour toute. Mais après six ans d'absence, la naissance d'un premier enfant et quelques déboires médiatiques, le natif de Delle (Territoire-de-Belfort) qui s'entraîne aujourd'hui à Dijon sous la houlette d'Éric Rebourg, le technicien de ses débuts au Pôle France de Besançon, s'est lancé un challenge improbable : disputer les Jeux olympiques de Tokyo en juillet prochain. Insensé ? Pas tant que ça quand on connaît le talent naturel du grand blond. Un véritable contre-la-montre que le champion olympique 2012 au titre du relais 4x100 m nage libre aborde quoi qu'il en soit avec sérénité, sans se départir de son humour décapant et de sa gouaille légendaire.

Même après toutes ces années, Amaury Leveaux reste une attraction, un visage connu et reconnu, une tête de gondole de la natation française. Il faut dire que l'enfant de Delle dispose d'un physique hors du commun. Difficile de passer inaperçu quand on dépasse le double mètre, qu'on affiche plus de cent kilos sur la balance et qu'on présente un tour de poitrine à faire pâlir d'angoisse un tailleur. Difficile aussi de ne pas se remémorer le palmarès étourdissant de cet ogre aquatique qui a raflé à peu près tous les titres qui pouvaient se gagner sur quasiment tous les continents de la planète. Champion olympique au titre du relais 4x100 m nage libre en 2012 à Londres, triple médaillé olympique d'argent (50 m nage libre et 4x100 m nage libre à Pékin en 2008 et 4x200 m nage libre à Londres en 2012), champion du monde à Barcelone en 2013 et d'Europe à Debrecen (Hongrie) un an plus tôt, toujours avec le relais 4x100 m nage libre, et couronné à sept reprises aux Euro en petit bassin (dont quatre titres

pour la seule édition 2008 à Rijeka), le néo Dijonnais dispose de l'un des plus beaux palmarès de la natation tricolore. Un ogre, donc, doté d'un talent unique en son genre qui continue de sidérer Éric Rebourg, l'entraîneur de ses débuts vers qui l'ancien sprinter s'est tourné pour superviser son ambitieux projet. « *Il a quelque chose en plus* », confirme le coach bourguignon sans dissimuler son admiration. « *Amaury sent l'eau. Il peut faire des retours sur la manière dont il nage qui sont très intéressants pour un technicien. Quand on voit ses ondulations, la puissance qu'il dégage dans l'eau, sa technique pure, c'est tout simplement hors normes. Mais le talent ne suffit pas. Il doit travailler comme tout le monde pour exploiter pleinement son génie aquatique. Je dis souvent qu'Amaury a le même âge que Michael Phelps et sans doute un talent tout aussi naturel, mais lorsque l'Américain montait sur son premier podium mondial, Amaury, lui, s'entraînait trois fois par semaine. Il a mis du temps à s'impliquer dans la natation de haut niveau, mais quand il l'a fait, il a réalisé de grandes choses.* » A commencer par affoler les chronos.

L'ancien protégé de Lionel Horter et Philippe Lucas est, en effet, capable de propulser sa grande carcasse à des vitesses jusqu'alors inégalées. Le grand blond est ainsi toujours le détenteur du record du monde du 100 m nage libre en petit bassin (44''94). Une référence qui tient depuis décembre 2008, soit plus de onze ans. En termes de longévité, ça commence à peser. Amaury, c'est aussi un humour décapant, parfois incompris, des punchlines excessives, parfois provocantes, des interviews décoiffantes, parfois mal

tournées, et un livre, *Sexe, drogue et natation*, paru en 2015 chez Fayard, qui va altérer son image et l'écarter durablement des bassins. Au total, l'ancien sprinter de l'équipe de France aura passé six ans loin de son sport de prédilection. Pas le premier qu'il ait pratiqué, car Amaury s'est essayé à peu près à toutes les disciplines, mais celui qui l'a consacré roi avant de le détrôner pour l'avoir un peu trop ouverte. Il est des vérités qui ne sont pas toujours bonnes à dire. Avérées ou non, mieux vaut parfois faire profil bas et se retrancher dans un silence entendu. Qu'à cela ne

tienne, son retour, officialisé l'année dernière par une série de vidéos diffusées sur les réseaux sociaux, n'en demeure pas moins réjouissant et particulièrement excitant, même si, il est le premier à l'admettre, le challenge s'annonce délicat. « *Dès les premiers entraînements, ça a été particulièrement éprouvant* », nous a-t-il confié lors de son grand retour aux championnats de France d'Angers en petit bassin (12-15 décembre 2019). « *Je me suis tout de suite dit qu'il allait falloir*

« IL N'Y A PAS UN MATIN OÙ JE RECHIGNE À ALLER NAGER. »

s'accrocher pour tenir. J'en suis même venu à me demander dans quoi je m'étais lancé. Mais il n'y a pas un matin où je rechigne à aller nager. Je connais mon objectif et je sais ce qu'il faut accomplir pour l'atteindre. » Etonnant quand on sait que les dernières années de sa première carrière n'étaient pas synonymes d'assiduité à l'entraînement. Ce qui n'a pas changé, en tout cas, c'est son état d'esprit. Amaury Leveaux est un compétiteur, un vrai, un pur, un de ceux qui sont prêts à tous les ►



Après six ans d'absence, Amaury Leveaux a replongé aux championnats de France d'Angers en petit bassin (12-15 décembre 2019).



(A. MISTRETTA / A. VIGNAUD)

sacrifices pour monter sur la première marche du podium. « *Quand je suis derrière le plot, je ne pense qu'à la victoire* », reconnaît-il sans détour. « *Il n'y a rien à faire, c'est plus fort que moi. Qu'il y ait Florent Manaudou ou mon fils dans la ligne d'eau voisine, ça ne change rien, je ne songe qu'à gagner.* » Du Leveaux dans le texte, direct et frontal, toujours aussi imagé. Derrière la désinvolture affichée se cache cependant un homme sensible. Les grands champions ne le sont-ils pas ? C'est ce qui se murmure. On les dit aussi sensibles que talentueux, l'un n'allant pas sans l'autre, d'où certains écarts... Ce qu'il y a d'avéré, en revanche, c'est que l'ancien Mulhousien ne lâchera finalement rien ou pas grand-chose sur ce

que lui inspire ce retour au premier plan. Ainsi, quand aux championnats de France d'Angers on lui demande ce qu'il ressent, l'intéressé botte en touche sans se départir d'un rictus indéchiffrable. « *J'ai envie de chialer* », commence-t-il avant de faire volte-face. « *Non, en vrai, je ne ressens pas d'émotions particulières. Quand je suis allé m'échauffer dans le bassin de compétition, j'ai juste remarqué qu'il y avait des lignes spécifiques pour les départs en dos, d'autres pour l'allure, etc...* On n'a également plus le droit de nager avec des plaquettes et des palmes. C'est différent de ce que j'avais connu ». Point de

nostalgie donc, à moins que tout ne soit intériorisé. « *Je ne suis pas revenu en me disant que j'allais revoir telle ou telle personne* », répond-t-il lorsqu'on lui demande, cette fois, ce que les retours de Florent Manaudou et Grégory Mallet lui inspirent. « *Ça me fait plaisir, mais voilà, ça s'arrête là (...)* L'objectif est clair de mon côté. Je sais où je vais. J'ai bien travaillé depuis le début de la saison. Je n'ai pas réellement de force, la tonicité n'est pas encore au rendez-vous, mais je vais m'appuyer sur mon expérience et mon bagage pour essayer de m'en sortir. » Voilà, c'est dit. Amaury est focalisé

« IL Y A PEU DE CHANCES QUE ÇA SE PASSE BIEN POUR MOI, MAIS ÇA NE ME FAIT PAS PEUR. »

monde veut me comparer à Florent », admet le grand blond aux multiples tatouages, « *mais je ne suis pas encore à mon top. Je serai rapide, ça va venir, mais plus tard, quand nous aurons réalisé un travail sur la force. Il faut y aller une marche après l'autre. Comme on dit, Rome ne s'est pas fait en un jour (...)* Malgré tout, il faut être rationnel. Je sais comment je nage et j'ai vu le niveau de Florent aux championnats d'Europe de Glasgow et aux championnats de France d'Angers. Un monde nous sépare. J'ai été nageur avant, je sais un peu de quoi il retourne. Donc non, je ne me fais pas d'illusions. Il y a peu de chances que ça se passe bien pour moi, mais ça ne me fait pas peur. » Éric Rebourg n'est pas moins explicite : « *On ne se focalise pas sur Florent Manaudou car il est, pour le moment, au-dessus. Il faut aussi rappeler qu'ils n'ont pas les mêmes qualités, pas le même vécu et qu'ils ne travaillent pas de la même manière, mais il est certain que la présence de Florent permet à Amaury de s'entraîner dans le calme. La lumière est sur Florent, pas sur Amaury* ». Pour autant, le champion olympique 2012 du 4x100 m nage libre n'éprouve aucune frustration. « *J'apprends la patience. Ce n'est pas évident parce que je suis plutôt un mec impatient de nature. Même quand je nageais, je pensais d'abord au résultat avant de m'interroger sur la manière d'y arriver. Avec Éric, c'est différent. Avant de se lancer dans ce projet, nous avons réfléchi à la manière de procéder. Une des premières choses que je me suis imposée, c'est la préparation physique. Avant de nager vite, encore faut-il avoir la force nécessaire pour bouger de l'eau.* » Son entraîneur bourguignon de conclure : « *C'est sûr qu'au début il n'était pas en capacité de rivaliser avec les meilleurs spécialistes du 50 m nage libre. Depuis le mois de septembre 2019, nous avons réalisé un gros travail de fond car il a arrêté six ans et il faut d'abord qu'il retrouve de la caisse. A partir de janvier 2020, nous avons débuté un cycle de force et de vitesse (...)* Il était important de développer sa capacité à bouger de l'eau, à s'éjecter, à se propulser de manière à ce qu'il se sente fort sur ses appuis. Je sais qu'il n'avait pas forcément envie de nager aux championnats de France d'Angers en petit bassin sans être en pleine possession de ses moyens, mais il était important qu'il revienne pour retrouver ses automatismes. Amaury a énormément de vécu, il va rapidement retrouver sa routine de compétition, mais ça nécessite de se replonger dedans et de se confronter aux autres nageurs et au public également. Il fallait montrer aussi qu'il bosse et qu'il est bel et bien dans une démarche de haut niveau. » ■

ADRIEN CADOT



Grégory Mallet en compagnie de Clément Mignon lors de son retour aux championnats de France d'Angers en petit bassin.

GRÉGORY MALLET : « IL ME MANQUAIT UN TRUC »

A 35 ANS ET APRÈS TROIS ANS D'ARRÊT, GRÉGORY MALLET A – LUI AUSSI – DÉCIDÉ DE FAIRE SON RETOUR À L'OCCASION DES CHAMPIONNATS DE FRANCE D'ANGERS EN PETIT BASSIN (12-15 DÉCEMBRE 2019).

POURQUOI AS-TU DÉCIDÉ D'ARRÊTER APRÈS LES JEUX DE RIO ?

C'était tout simplement la fin d'une histoire. J'avais tout vécu et je ne me sentais pas capable de repartir pour une nouvelle saison.

QU'AS-TU FAIT DEPUIS 2016 ?

Je vis à Bordeaux depuis trois ans. J'ai entraîné des jeunes nageurs du club de Talence. J'ai donné des cours de cross swim concept (une sorte de préparation physique globale dans et hors de l'eau, ndlr) et j'ai été ambassadeur pour le surf à Lacanau.

TA VIE PARAÎSSAIT BIEN REMPLIE, POURQUOI AVOIR REPRIS ?

Il me manquait un truc. J'ai vécu aussi beaucoup d'aventures personnelles très difficiles depuis mon arrêt. Je pense que j'avais besoin de retrouver ce qui m'avait procuré du bonheur avant, donc la compétition, et je n'arrivais pas à faire du sport autrement qu'en compétition.

QUELLES SENSATIONS AS-TU RESENTI À ANGERS POUR CETTE REPRISE ?

Ce qui me plaît, ce n'est pas la performance, c'est de refaire des finales. J'ai plus aimé l'arrivée derrière le plot, l'annonce de mon nom, le fait de nager avec Florent (Manaudou) et les autres nageurs de la finale. J'ai plus aimé ça que la course en elle-même. En fait, c'est que je suis venu chercher, ce plaisir-là.

N'AS-TU PAS UNE PETITE IDÉE DERRIÈRE LA TÊTE ?

Si, mais je ne le dirai pas (sourire)...

RECUEILLI PAR JEAN-PIERRE CHAFES

ADAM PEATY, BRASSEUR D'OR

Adam Peaty, 25 ans, est l'une des plus grandes stars de la natation mondiale. Douze fois champion d'Europe, huit fois champion du monde, champion olympique, le brasseur britannique domine sa spécialité comme cela a rarement été le cas. À Tokyo, l'été prochain, la question ne sera pas de savoir s'il sera de nouveau champion olympique, mais plutôt s'il parviendra encore à améliorer son record du monde du 100 m brasse. Les paris sont ouverts.

La scène se déroule à Glasgow en août 2018. Le Tollcross International Swimming Center accueille les meilleurs nageurs continentaux à l'occasion des championnats d'Europe. Si Adam Peaty est attendu et salué par les foules du monde entier, le brasseur est une véritable icône en Grande-Bretagne. Le speaker prononce alors son nom et la piscine se transforme en véritable kop d'ultras, impatients de voir à l'œuvre celui qui ne cesse d'améliorer ses références chronométriques. Un excellent départ suivi d'une coulée qui le place déjà en tête. Ses concurrents ne le reverront plus. À l'arrivée, ses yeux et ceux des spectateurs sont rivés sur le tableau d'affichage. 57''00 et pas un centième de plus. Nouveau record du monde. Le Britannique ne pouvait pas s'approcher plus près de la barrière mythique des 57 secondes qu'il rêve de briser. Quelques heures plus tard, après la découverte d'un problème technique, son temps sera finalement ramené à 57''10, record du monde confirmé malgré tout. Si pour les spectateurs ce dixième supplémentaire est l'objet d'âpres discussions, pour Peaty cela ne change rien. Pour un dixième ou un centième, celui qui s'entraîne à Loughborough (à l'instar de la Française Marie Wattel, ndlr), va tout mettre en œuvre pour devenir le

« JE NE NAGE JAMAIS AUSSI VITE QUE LORS DES GRANDES COMPÉTITIONS. »

premier nageur de l'histoire à boucler un 100 m brasse en moins de 57 secondes (après être devenu le premier à nager le 50 m brasse en moins de 26 secondes, 25''95 à Budapest en 2017, ndlr). C'est chose faite aux championnats du monde de Gwangju (Corée du Sud), l'été dernier. En demi-finale, le Britannique réalise une course exceptionnelle et boucle son aller-retour en 56''88, une seconde et trente-deux centièmes devant son compatriote James Wilby. *« Il n'y a pas d'autre mot qu'incroyable pour qualifier cette performance »*, confie-t-il à la presse à sa sortie du bassin. *« Depuis les Jeux olympiques de Rio, je savais que je pouvais aller plus vite. C'est un voyage très particulier qui m'a conduit jusque-là. »* Un voyage qui avait mal débuté puisque le « gars d'Uttoxeter », comme il aime à se définir, a longtemps eu peur de

l'eau. Ses frères aînés lui avaient même fait croire qu'un requin pouvait venir le dévorer dans la baignoire en passant par le tuyau d'évacuation. Mais le petit Adam est vite devenu grand et costaud (1,91 m pour 86 kg). Sa peur s'est depuis envolée et c'est désormais lui le squalo que tout le monde redoute lorsqu'il fait son entrée dans ces baignoires géantes qui sont devenues son terrain de jeu favori. Et si ses concurrents savent pertinemment qu'il sera difficile de le détrôner, l'Anglais à la

gueule d'ange demeure focalisé sur sa préparation individuelle, stricte et rigoureuse. *« Je ne me préoccupe pas de l'écart avec mes adversaires. J'essaie de me concentrer sur ce que je fais à l'entraînement en essayant de le reproduire en course. Aux JO, ce sera très différent car je vais devoir défendre ma médaille d'or. Je pense que j'arriverai à trouver cette motivation supplémentaire pour aller encore plus vite. De toute façon, je ne nage jamais aussi vite que lors des grandes compétitions. »* La preuve, le Britannique est tout simplement invaincu sur la distance chez les seniors depuis son avènement aux Jeux du Commonwealth de Glasgow en 2014.

L'été prochain, s'il parvient à conserver son titre olympique, Adam Peaty entrera un peu plus dans la légende et rejoindra au panthéon des meilleurs brasseurs de tous les temps le Japonais Kosuke Kitajima, champion olympique des 100 et 200 m brasse en 2004 et 2008. Un nageur qu'Adam Peaty admire et qu'il rêve d'égaler en conservant son titre olympique à Tokyo, dans la ville natale de celui que l'on surnomme « le roi grenouille ». Une chose est sûre, l'Anglais au tatouage de Lion est déjà focalisé sur cet objectif olympique. *« Je pense juste à défendre mes titres, c'est aussi simple que cela. Mettre à mal également mes*

records personnels et du monde et bien évidemment me faire plaisir. Cette année, je vais chercher à nager plus vite que je ne l'ai jamais fait auparavant. Comment vais-je faire mentalement ? Je compte me baser sur le principe suivant : mettre mon mental suffisamment au repos et passer ensuite à l'offensive. C'est exactement ce que j'ai fait l'hiver précédant les Mondiaux de Gwangju. Je me suis accordé une pause psychologique pour être prêt à affronter le monde. » Avec un tel état d'esprit et une telle philosophie, rien ne semble pouvoir empêcher Adam Peaty de conserver son titre olympique sur 100 m brasse. Avec un nouveau record du monde à la clé ? ■

JONATHAN COHEN

Nom : Peaty
Prénom : Adam
Nationalité : Britannique
Âge : 25 ans
Spécialités : 50 et 100 m brasse
Signes distinctifs : Hors du bassin, la musique joue un rôle primordial dans la vie d'Adam Peaty. Il avoue sans difficulté que c'est sa plus grande passion et son passe-temps favori. Sa playlist est composée de sons hip-hop, d'un peu de dance, de musique des années 80, de soul ou encore de morceaux de Fleetwood Mac et de Kendrick Lamar. *« La musique joue un rôle important dans ma vie. J'ai des écouteurs sur les oreilles la plupart du temps. »*



© SYGMA/REUTERS

LA REINE DES EAUX GLACÉES



Début février, le lac de Bled (Slovénie) a accueilli les championnats du monde de nage hivernale. L'occasion de suivre la Caennaise Marion Joffle et la délégation tricolore au cours d'une semaine aussi glaciale que chaleureuse.

Elle ne supporte pas la combinaison néoprène et aime quand l'eau ne dépasse pas les cinq degrés. A 20 ans, Marion Joffle enchaîne les podiums internationaux en nage hivernale et ne manque pas de projets extrêmes. En septembre prochain, celle qui se fait surnommer le « pingouin » va ainsi s'élancer pour la traversée de la Manche. C'est peu de l'écrire, l'eau glacée lui colle à la peau. Après trois ans de pratique, son corps ne tolère même plus les longs entraînements en bassin couvert. « *Je suis parfois obligée de sortir dehors en maillot pour faire descendre ma température corporelle* », nous confie-t-elle en riant. Le sourire, c'est sa marque de fabrique. Elle aime se surpasser, mais à une seule condition : se faire plaisir ! C'est d'ailleurs bien ce qu'elle a en tête lorsque nous la retrouvons au bord du lac de Bled à l'occasion des championnats du monde de nage hivernale. Du 3 au 9 février, ils vont être 1 042 nageurs de l'extrême à s'immerger dans une eau à 5 degrés. Au total, 40 nationalités sont réunies. La Finlande et la Grande-Bretagne sont les plus représentées (plus de 100 participants) alors que la Mongolie et le Mexique ne comptent qu'un seul athlète. La France n'est pas en reste avec 32 nageurs (11^e au classement). Certains sont amateurs, d'autres professionnels. Quelques-uns nagent déguisés, pour s'amuser, d'autres en combinaison, pour claquer des chronos. A la veille de la compétition, Marion a les yeux qui pétillent. Elle sort de la visite médicale : « *Ouf, tout va bien. Fini la grippe !* », lance-t-elle soulagée. Elle peut

enfin tirer un trait sur trois interminables semaines pendant lesquelles elle n'a pas pu s'entraîner. En eau glacée, on ne rigole pas avec la sécurité. Les règles sont strictes. En bassin artificiel, pas le droit à la coulée, ni d'immerger la tête pendant la nage et encore moins de faire un plongeon au départ. Pour s'engager sur des courses supérieures à 200 mètres, il faut être majeur, fournir un électrocardiogramme et une prise de sang. Pour chaque épreuve disputée en eau libre – à savoir les 450 et 1 000 m nage libre –, il faut également désigner un accompagnateur. C'est bien sûr Isabelle, la maman de Marion, qui garantit sa sécurité. « *Je dois garder un œil sur elle et alerter les officiels en cas de problème. Je suis aussi là pour l'assister à la sortie de l'eau* ». Avec des températures aussi basses, le soutien est précieux, parfois vital. « *Si vous ne vous sentez pas bien, écoutez-vous et arrêtez-vous* », « *Parfois ce n'est pas votre jour, il ne faut pas insister* », « *Avant de nager, ne buvez pas d'alcool* ». Certains rappels lors de l'ultime réunion technique amusent l'assistance. « *Qu'est-ce qu'il faut faire si vous ne vous sentez pas bien ?* », lance l'homme au micro comme s'il s'adressait à une classe d'enfants. Tout le monde lève le bras. Puis chacun vient se placer en ligne pour une dernière vérification des ordonnances et récupérer une bouée de sécurité. La compétition commence demain avec l'épreuve favorite de Marion Joffle, le 1 000 m nage libre. Le soleil de la veille n'a pas tenu. Ce mardi matin, c'est plutôt pluie et vent glacial dans le nord de la Slovénie. Le départ des courses est retardé. L'eau

annoncée à 6 degrés est très agitée. « *Ce n'est pas très froid, mais c'est préférable* », lance Marion. « *Oui, sauf que ce ne sera pas homologué* », déplore sa maman. En nage hivernale, pour que les temps soient comptabilisés, la température doit être inférieure à 5 degrés. Pas de quoi déstabiliser Marion qui a « *très envie de nager* ». Par chance, le soleil réapparaît au moment où la Caennaise s'apprête à s'élancer. Les départs ne durent jamais trop longtemps et tant mieux. Isabelle a le sourire : « *Cela fait du bien au moral ce temps. Marion a repris du poil de la bête* », explique-t-elle en la scrutant déjà au loin. Elle reconnaîtrait sa nage parmi des centaines d'autres. Et elle a l'œil ! Marion prend la

troisième place de cette épreuve après 14'25 de course. Maintenant, c'est l'heure de « *la délivrance* » : direction le sauna et le jacuzzi. Un passage quasiment obligatoire pour faire remonter la température corporelle. On retrouve Marion en débardeur sous un grand chapiteau. Sa peau est pigmentée. Elle tremble. « *C'est normal, c'est même bon signe. Cela veut dire que le sang circule* », explique-t-elle avec décontraction tout en scrollant sur son smartphone. Elle a déjà partagé son chrono sur Facebook. « *Je suis partie un peu trop vite, mais c'était une première pour moi en eau libre et avec le peu d'entraînement*

que j'ai, c'est super ! Je savais avant de partir que cela se jouerait surtout au mental ». Le mental. Dans cette discipline de l'extrême, il est au moins aussi important que le physique car le corps se retrouve vite poussé dans ses retranchements et qu'il faut apprendre à l'écouter. Julien Zinsmeister, jeune nageur d'eau libre, s'essaie depuis peu à l'eau glacée. Il vient tout juste de gagner le 1 000 m en 12'40. Un nouveau champion du monde. Philippe, son papa, connaît les sacrifices qu'il a consenti pour en arriver là. « *Il faut travailler physiquement, mais être surtout fort dans sa tête. Il faut trouver*

un équilibre et faire preuve de maturité pour s'y confronter ». Et être bien encadré, comme Julien ou Marion, cela fait partie intégrante de la discipline. Ce n'est pas un hasard si la Caennaise appelle sa maman « *son coach mental* ». Nombreux sont les parents, les maris et femmes qui les accompagnent et ne les quittent pas des yeux, juste « *au cas où* ». La fanfare fait résonner ses cors et ses tambours dans toute la vallée. C'est l'heure de la cérémonie d'ouverture. Le maire de la ville porte sa tenue traditionnelle : « *Vous n'êtes pas venus ici pour gagner, mais pour participer et partager* ». Ils ne vont pas s'en priver. Qu'ils soient nageurs professionnels ou amateurs, confirmés ou débutants, ils ►



Marion Joffle et sa maman, Isabelle.

(FLORENT SCHNEIDER)



(FLORENT SCHNEIDER)

sont aussi venus pour faire de cet événement une grande fête. Charlotte et Cécile, les deux Alsaciennes du groupe, débouchent une bouteille de crémant de leur région. Les Bleus trinquent à cette nouvelle aventure. Marion n'arrête pas de distribuer des bisous. Elle vient de sauter dans les bras de Mark, un grand Allemand. « *Je suis toujours heureuse de retrouver mes amis de l'eau glacée. Ici, tout le monde se connaît et l'ambiance est géniale* ». Plusieurs fois dans la semaine, Marion va recevoir des petits cadeaux du monde entier. En retour, elle distribue des badges « Marion Joffle - Manche 2020 ». De la convivialité et de la chaleur humaine. Comme dans une grande famille. Une famille qui se conseille et s'entraide. Le lendemain, nous retrouvons Marion

en compagnie de Tiffany. La Genevoise n'a que 16 ans et participe à sa première compétition en eau glacée. « *Avec Marion on s'est déjà croisées sur des événements. C'est elle qui m'a donné l'envie d'essayer* ». La Caennaise de 20 ans aime par-dessus tout transmettre sa passion pour un sport qui la fait vibrer. Elle donne aussi des cours aux plus jeunes de son club. « *Elle adore ça. Elle est faite pour ça* », nous confie sa maman. On les retrouve au sortir de leur 25 m papillon. « *J'étais un peu stressée et je n'avais pas pu tester l'eau avant* », avoue Tiffany. « *Elle a été super la petite, elle peut être fière de monter sur le podium* », lance avec affection Marion. Autre spécificité de la nage hivernale : les podiums se font par

catégorie d'âge. Aujourd'hui, les benjamines de l'équipe de France vont monter deux fois sur la boîte. Pour le 25 mètres papillon, ce sera médaille d'argent pour les deux. Et sur le 100 m brasse, Tiffany monte sur la plus haute marche, quand Marion arrive seconde de sa catégorie. Cela mérite bien un hamburger au chaud sous la grande tente pour débriefer avec les nageurs Français. Gaëtan vient juste de finir son 100 m brasse. A 66 ans, le Sédunois devient champion du monde en 1'27"43. « *Je n'étais pas du tout sûr de moi avant de partir. Une fois que j'étais dans l'eau, j'ai oublié la température et j'ai tout donné* ». Au bord de la piscine, tout le monde

« UNE GRANDE FORCE MENTALE. »

s'encourage. Les drapeaux et autres accessoires aux couleurs des pays sont bien visibles, mais il n'y a pas de frontières. Les Suisses crient pour les Finlandais et vice-versa. Sous le chapiteau, l'ambiance est toujours à la décontraction. Le temps capricieux a laissé des traces. Marion semble avoir attrapé froid. « *Peut-être des restes de la grippe* », s'inquiète sa maman. Visiblement, la nageuse n'est pas en grande forme. Julien et son papa non plus. « *C'est long et épuisant cinq jours de course. On verra demain si elle s'aligne sur le 450 m* ». Jeudi matin. Marion est un peu pâlotte. La Caennaise a été malade toute la nuit. Elle est engagée sur le 50 m brasse. Au bord du bassin, Isabelle est plus attentive que jamais. « *Elle a pris des vitamines, j'espère*

que ça va aller. » C'est peu de le dire. 37"24. Marion vient de signer un nouveau record du monde. « *Elle m'impressionne, elle a une grande force mentale* », confie avec émotion sa maman. Marion semble elle-même surprise par son temps. « *Je devrais avoir de la fièvre plus souvent*. » Elle hésite cependant à s'aligner sur le 450 m. Finalement, elle s'élance, mais en nageant « *relâchée* ». Elle prend tout de même la seconde place après 6'28 dans l'eau. « *Cela commence à être difficile* », avoue-t-elle. Et pourtant, elle continue de nous surprendre. Le lendemain, elle s'octroie un record de France et un nouveau titre de championne du monde sur le 25 m brasse et monte sur la troisième marche du podium sur le 200 m brasse. « *J'avais plus de jus, je l'ai*



(FLORENT SCHNEIDER)

LE BILAN DES FRANÇAIS

Au total, les Bleus ont raflé 25 médailles en Slovénie (dont 15 en or) et amélioré cinq records du monde et onze références nationales. Marion Joffle, sept breloques, et Julien Zinsmeister, quatre médailles dont trois en or, sept records de France et une marque mondiale, se sont particulièrement illustrés. Difficile également d'occulter les performances de la benjamine du groupe, Tiffany PierreJean, qui décroche trois médailles dont deux en or sur les épreuves de brasse. Denis Colombe a, lui-aussi, pris un abonnement au podium en signant trois titres sur 200, 450 et 1 000 m nage libre. La doyenne de l'équipe, Joëlle Brette, s'adjuge une médaille d'argent sur 450 m, la Niçoise Kate Bermond empoche deux médailles en brasse (100 et 200 m) et Alexandre Fuzeau s'octroie le bronze sur 200 m brasse. La palme du meilleur ratio revient à Gaëtan Beysard. En quatre courses individuelles le Sédunois de 66 ans a remporté quatre titres mondiaux en rafraîchissant à chaque fois la référence internationale.

senti dès le premier 50 mètres. Je m'engagerai sur moins de courses la prochaine fois. »

Samedi 9 février. Les conditions extrêmes ont laissé des traces. Marion a enfilé son déguisement de pingouin, manière de trouver un peu de réconfort pour affronter cette dernière journée. Elle n'est pas en grande forme, mais il ne lui reste plus qu'une seule course individuelle, le 25 m nage libre. Elle finit 6e de sa série et 7e de la finale. « *Ce n'est vraiment pas pour moi* », s'écrie-t-elle en soupirant de fatigue. Place maintenant aux deux relais brasse et nage libre avec ses coéquipiers. Pas de podium, mais un record de France pour le relais crawl. Au total, Marion aura plongé quatorze fois en cinq jours. Maintenant, place à la détente. Tous les nageurs se retrouvent au gala de clôture. Marion y prendra le micro pour chanter. L'occasion pour celle qui se fait appeler « la petite Piaf » de partager un autre de ses talents ■

A BLEED, CHLOÉ JOUDRIER



«TOUT A COMMENCÉ DANS LA RIVIÈRE»

Comment peut-on apprendre à nager dans une rivière à 8 ans et finir aux Jeux olympiques à 19 ans ? C'est le parcours extraordinaire de la Cubaine Elisbet Gamez Matos. Aujourd'hui, à 23 ans (elle les a fêtés le 17 janvier dernier), ses chronos feraient d'elle la deuxième nageuse française sur 200 m nage libre (derrière l'incontournable Charlotte Bonnet, championne d'Europe en titre de la spécialité aux Euro 2018 de Glasgow, ndlr).

ELISBET, RACONTE-NOUS TON INCROYABLE HISTOIRE.

Je n'ai pas l'impression que mon histoire soit si extraordinaire que cela, même si tout le monde me le répète (*sourire*)... Je suis originaire de Baracoa. Il n'y a pas de piscine là-bas. Tout au plus, quand j'étais enfant, mes parents m'emmenaient jouer dans la rivière à côté de la maison, la Miel. Et puis un jour, j'étais à l'école primaire et l'entraîneur, monsieur Luis Manuel Abad, est venu en classe nous proposer de nous apprendre à nager. J'avais huit ans. J'ai essayé, pour voir. A l'époque, le groupe comprenait à peine une douzaine de jeunes nageurs. On se retrouvait le soir, après l'école sur les berges de la rivière, tout près de chez moi. C'est comme ça que tout a commencé. Je n'imaginais pas un seul instant que la natation me permettrait, un jour, de participer aux Jeux olympiques, le plus grand rassemblement sportif de la planète, ou de visiter une vingtaine de pays différents. Quand on y pense, c'est vrai que c'est quand même extraordinaire (*rires*)...

IL Y A, AUJOURD'HUI, PRÈS DE VINGT NAGEURS QUI S'ENTRAÎNENT À BARACOA. EST-IL POSSIBLE QUE TU SOIS À L'ORIGINE DE CET EXCEPTIONNEL ENGOUEMENT AQUATIQUE DANS UN PAYS QUI MANQUE POURTANT CRUELLEMENT D'INFRASTRUCTURES DE HAUT NIVEAU.

C'est tout simplement incroyable ! C'est formidable aussi de se dire que j'ai peut-être ma part de responsabilité dans cet

engouement. Très tôt, j'ai fait de la nage libre. J'avais 10 ans quand j'ai participé à ma première compétition qui avait lieu à Guantanamo, la capitale de ma province. Il s'agissait des « Jeux scolaires de Granma ». C'était vraiment bizarre parce que c'était la première fois de ma vie que je voyais une piscine (*sourire*)...

COMMENT AS-TU VÉCU CETTE PREMIÈRE ÉCHÉANCE ?

J'étais terriblement stressée avant ma course, un 50 m nage libre, et mes parents n'étaient malheureusement pas là pour me rassurer. Je me rappelle que nous n'étions qu'une dizaine de nageurs de Baracoa à avoir accompagné notre coach. Je ne savais pas du tout à quoi m'attendre. Pour finir, ça s'est plutôt bien passé. J'ai pris la deuxième place et aujourd'hui encore je conserve précieusement cette toute petite médaille dans une boîte chez mes parents.

QUE REPRÉSENTE-T-ELLE ?

Cette compétition a été déterminante dans ma carrière de nageuse car elle a changé mon approche de la natation. Avant, je nageais pour m'amuser. Je n'avais aucune ambition sportive. À partir de ce podium, j'ai vraiment voulu progresser et m'améliorer. Je suis devenue plus sérieuse à l'entraînement. Par la suite, j'ai remporté d'autres médailles, plus grosses cette fois, mais la première aura toujours une place particulière dans mon

« LES PREMIERS MOIS, JE PLEURAI TOUTS LES SOIRS. JE VOULAI RETROUVER MA RIVIÈRE. »

soirs. Je voulais rentrer à Baracoa retrouver mes amis et ma rivière. On s'entraînait beaucoup, dix fois par semaine, sans

cœur. C'était juste un petit bout de métal au bout d'une cordelette, mais j'étais tellement fière de la porter autour du cou.

ENSUITE, TOUT S'ENCHAÎNE.

Dès l'année suivante, avec une sélection régionale, je me suis rendue à la Havane où une compétition de détection des talents avait lieu. Je ne savais pas trop ce que je valais, mais j'ai été détectée ! Dès lors, j'ai intégré un Sport-Étude dans la capitale. C'était difficile pour une enfant de 11 ans d'être ainsi séparée de ses parents. Les premiers mois, je pleurais tous les soirs. Je voulais rentrer à Baracoa retrouver mes amis et ma rivière. On s'entraînait beaucoup, dix fois par semaine, sans

compter les séances de gymnastique. J'étais constamment épuisée. À 13 ans, j'ai fait ma première compétition internationale au Venezuela, les « Jeux de l'Alba ». J'étais nerveuse avant ma course car il n'y avait pas de catégorie d'âge, je nageais donc avec des filles beaucoup plus âgées. Mais j'ai quand même rapporté deux médailles de bronze. J'étais à la fois contente, mais aussi frustrée, parce que je n'avais pas réalisé mes meilleurs temps.

TE RAPPELES-TU DE TES PREMIERS FAITS D'ARMES CUBAINS ?

J'ai été championne de Cuba pour la première fois à 14 ans. J'ai battu mon premier record national, celui du 200 m nage libre à 16 ans. Depuis, je ne sais pas combien de records de Cuba j'ai battus (*rires*)... Il faut dire que j'en bats tous les ans !

QUELS SOUVENIRS CONSERVES-TU DE TA PARTICIPATION AUX JEUX OLYMPIQUES DE RIO ?

J'en garde surtout le souvenir d'une préparation extrêmement dure. Je n'avais que 19 ans, j'étais loin de ma famille et de mes amis. Ça m'a marquée durablement. Je me suis rendue compte de l'exigence qu'impliquait le haut niveau international. Mais pendant la compétition en elle-même, j'ai surtout éprouvé beaucoup d'excitation. J'ai accumulé des souvenirs merveilleux pour toute une vie. Je ne me lasserai jamais de les revisiter quand je ne nagerai plus. Pendant la quinzaine olympique, j'ai eu la chance de croiser les plus grandes stars de la natation mondiale.

J'ai fait des photos avec mes champions préférés, notamment les Français Florent Manaudou et Camille Lacourt. Je me suis promenée dans Rio, une ville que je ne connaissais pas mais que je rêvais de visiter un jour. Pour finir, j'ai été très fière parce que j'ai fait mon meilleur temps de l'époque en 2'01''08.

ET DEPUIS ?

Depuis, je continue de progresser. Je me suis essayée à l'eau libre, mais je n'ai pas ▶



été complètement séduite. Je préfère la natation en bassin. Je fais beaucoup d'efforts pour progresser sur mes points faibles.

QUELS SONT-ILS ?

La culbute et la reprise de nage. J'ai appris à nager dans une rivière alors ce ne sont pas des choses que j'ai beaucoup travaillées. Mais je sens que je progresse sur les parties techniques. J'ai nagé 1'58''55 aux Jeux de l'Amérique Centrale et des Caraïbes en 2018. C'est vraiment une performance car en 2017, j'ai été exclue six mois de l'équipe nationale parce que je m'étais battue avec une fille pour une histoire de mecs (*rires*)... Du coup, j'ai dû retourner à Baracoa et je me suis de nouveau entraînée dans la rivière avec mon coach historique. Ce fut très difficile de retravailler dans ces conditions, sans culbutes ni plongeon. Il faut être très forte pour endurer cela.



« J'ADORE M'ENTRAÎNER AVEC LES GARÇONS. J'ESSAIE TOUJOURS D'ALLER PLUS VITE QU'EUX ET ÇA LES ÉNERVE. »

Même si ça a été une belle occasion de passer du temps avec ma famille. Sportivement, j'ai eu un peu le sentiment de perdre du temps. Je nageais seule, je n'avais pas de concurrence alors que j'adore ça. Je pense que c'est une des raisons pour lesquelles je suis meilleure que les autres filles. J'adore m'entraîner avec les garçons. J'essaie toujours d'aller plus vite qu'eux et ça les énerve (*rires*)...

QUELLES SERONT TES AMBITIONS AUX JEUX OLYMPIQUES DE TOKYO ?

J'espère me qualifier sur les 200 et 400 m nage libre. Mais alors qu'à Rio, je me suis qualifiée sur un critère de Coubertin, là, j'espère bien faire les temps B, voire les

temps A. Je sais que j'ai encore une marge de progression. J'aimerais bien aussi venir nager en Europe car les conditions sont bien meilleures qu'à Cuba ■

RECUEILLI PAR PAUL BISMUTH



Le CIC s'engage aux côtés de la Fédération Française de Natation.

Licenciés, Clubs, Comités Départementaux et Ligues Régionales : bénéficiez d'une offre bancaire préférentielle* pour vous accompagner dans votre activité.



Construisons dans un monde qui bouge.

*Offre soumise à conditions. Voir conditions en agence ou sur cic.fr
CIC Crédit Industriel et Commercial - Société anonyme au capital de 606 439 688 euros - 6 avenue de Provence 75009 Paris - RCS Paris 542 016 361 - N°ORIAS : 07 025 723