

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

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



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

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION
PRÉSENTE

Ligne D'eau

LE **GRATUIT**
DES PISCINES

ENQUÊTE
LA NATATION
EST-ELLE UNE
DISCIPLINE
MONOTONE ?

INNOVATION
DES TUTOS
POUR
MAÎTRISER
LES BONS
GESTES

LA NATATION FAIT SON SHOW À KIDEXPO



REPORTAGE
A LA BONNE FRANQUETTE
ET SANS PRISE DE TÊTE



SCIENCES
LA COULÉE
DÉCORTIQUÉE

L'INVITÉ
YANNICK AGNEL :
« REVENIR POUR DE
BONNES RAISONS »



Numéro 24 | AUTOMNE 2019 - HIVER 2020 | OFFERT | www.ffnatation.fr

PHOTO: PASCAL SIEFF / SIPA

NABAIJI

LUNETTES DE NATATION SPIRIT

Vu à la TV

A partir de

15€

FACILITÉ DE RÉGLAGE

Réglage latéral facilité par les clips de serrage



CONFORT

Jupes souples avec une grande capacité d'adaptation au visage

PROGRESSEZ EN CONFORT !

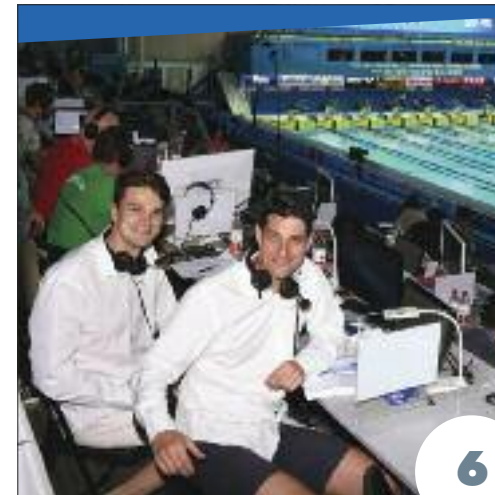
Les lunettes de natation SPIRIT sont conçues pour les nageurs réguliers qui souhaitent s'entraîner ou se maintenir en forme. Spécialement conçues pour le plaisir de la nage, les jupes ultra-souples des lunettes Spirit procurent un confort et une étanchéité sans pareils en s'adaptant au visage de tous les nageurs.

Dans les laboratoires de Decathlon, plus de 3.000 visages de différentes nationalités, âges et morphologies ont été scannés afin de concevoir des lunettes qui garantissent une excellente étanchéité.

Les lunettes de natation SPIRIT sont le résultat du travail réalisé par nos ingénieurs et designers pour offrir aux nageurs les lunettes les plus confortables pour la pratique de la natation.

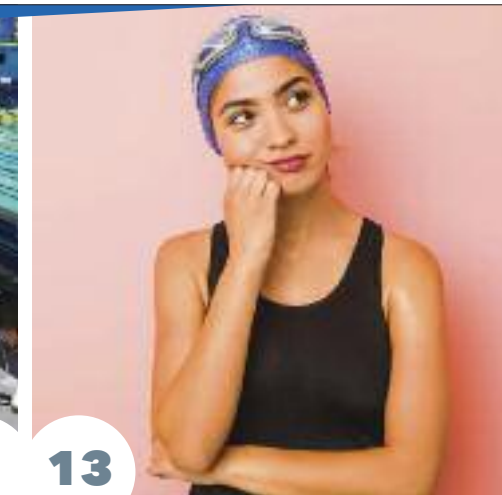
Lunettes de natation SPIRIT 500
Lunettes de natation à large champ de vision et très confortables grâce à leur construction ultra souple et compacte qui garantit une excellente étanchéité.

REF. 00174701 00174702 00174703 00174704 00174705 00174706



6

13



16



22

28



sommaire

AUTOMNE 2019 - HIVER 2020

6 L'INVITÉ

Yannick Agnel :
« Revenir pour de bonnes raisons »

8 QUE SONT-ILS DEVENUS ?

Matthieu Rosset, toujours plus haut

10 ACTU

12 HISTOIRES D'EAU

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

13 ENQUÊTE

La natation est-elle une discipline monotone ?

14 À LIRE & À ÉCOUTER

15 À TABLE

Gratin de carottes au poisson

16 REPORTAGE

A la bonne franquette et sans prise de tête

18 SCIENCES

La coulée décortiquée

20 SANTÉ

« J'apprends à nager » : vers l'autonomie

22 LIFESTYLE

La natation fait son show à Kidexpo

26 SHOPPING

28 INNOVATION

Des tutos pour maîtriser les bons gestes

30 FACE À FACE

Roland Fuentès : la force des rêves

ÉDITO

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT !



Cette année encore, la Fédération Française de Natation a remporté un succès populaire au Salon Kidexpo de la Porte de Versailles organisé fin octobre. Une manière de rappeler l'investissement de notre institution auprès des jeunes et du grand public et le plaisir que ces derniers

trouvent dans nos activités, qu'elles soient sportives ou ludiques. Il va sans dire que tous les passionnés de natation ne sont pas nécessairement férus de compétition. Notre discipline, riche et variée, reste à bien des égards une source de découverte et d'expérience. A ce titre, nous avons inauguré, cet été, la seconde édition du circuit de natation en milieu naturel de l'EDF Aqua Challenge qui a séduit près de 13 000 nageurs. Dans le même temps, la fédération proposait sur cinq sites des démonstrations de beach water-polo dans le cadre du Water-polo Summer Tour.

Comment ne pas s'enorgueillir également du succès rencontré par l'opération « J'apprends à nager » ? Depuis 2015, ce plan ministériel a permis à près de 85 000 enfants de découvrir l'environnement aquatique

avec l'ambition d'évoluer en autonomie. Si le ministère des Sports et la FFN ciblaient jusqu'alors des enfants âgés de 6 à 12 ans, le dispositif a été élargi aux enfants de 4-5 ans depuis que l'ancienne championne du monde de natation Roxana Maracineanu a été nommée ministre des Sports en septembre 2018. Un moyen d'intensifier la lutte contre la problématique des noyades tout en sensibilisant le plus grand nombre à la pratique de la natation dès le plus jeune âge.

La sécurité, c'est l'affaire de tous ! Du ministère, bien sûr, de la fédération, évidemment, mais aussi des professionnels des bassins, des parents ou des enseignants. Il ne peut y avoir du plaisir que s'il y a de la sécurité. Voilà pourquoi notre institution va continuer à s'investir dans le plan « J'apprends à nager ». Voilà aussi pourquoi nous continuerons à installer chaque automne un bassin temporaire Porte de Versailles afin de permettre aux enfants et à leurs parents de découvrir les bienfaits de notre discipline. Voilà enfin pourquoi notre application développée avec la société Sport Heroes publie régulièrement des conseils et des tutos d'apprentissage à destination du plus grand nombre.

Gilles Sezionale
www.ffnatation.fr



AU COURS DE LA SAISON 2018-2019, PRÈS DE 22 000 ENFANTS À TRAVERS TOUTE LA FRANCE ONT PROFITÉ DU PLAN « J'APPRENDS À NAGER » POUR S'INITIER AUX PLAISIRS AQUATIQUES TOUT EN GAGNANT EN AUTONOMIE.



Vous donner envie de nager

Challenges · Récompenses · Conseils · Astuces

LEPAPE
LA COMME EN L'ÉTÉ

Lepape
5 paires de lunettes Coom Ultra Swipe (3 pour hommes et 2 pour femmes).

OBJECTIF	DÉPART
3 500m	1 jour(x)

CHALLENGE COEUR DE FORET

#HEROESFOTHEPLANET

Nagez pour protéger la forêt
Chaque effort compte, rejoignez le mouvement

OBJECTIF	TEMPS RESTANT
10 000 km	14j - 10h - 25m - 55s

LES ARTICLES LES PLUS LUS

Vidéo : les bases techniques du crawl, le résumé



Téléchargez gratuitement



« REVENIR POUR DE BONNES RAISONS »

RETRAITÉ DES BASSINS DEPUIS LES JEUX DE RIO EN 2016, LE DOUBLE CHAMPION OLYMPIQUE YANNICK AGNEL A PRIS SON TEMPS AVANT DE RENOUER AVEC LA NATATION. UNE HISTOIRE DE TIMING, D'ENVIE ET D'OPPORTUNITÉ. CELLE QUE LUI A OFFERTE FRANCE TÉLÉVISIONS À L'OCCASION DES CHAMPIONNATS DU MONDE DE GWANGJU (CORÉE DU SUD) S'EST RÉVÉLÉE LA BONNE.

COMMENT EN ES-TU ARRIVÉ À COMMENTER LES MONDIAUX, CET ÉTÉ ?

Après les Jeux olympiques de Rio, j'ai souhaité prendre du recul par rapport au monde de la natation. J'avais à cœur de revenir pour de bonnes raisons alors quand France Télévisions m'a contacté pour commenter les championnats du monde, j'ai trouvé ça cohérent.

QUE RETIENS-TU DE CETTE EXPERIENCE ?

Cela m'a plu, mais j'ai encore beaucoup de choses à apprendre. C'était impressionnant de se retrouver à côté de journalistes comme Alexandre Boyon (cf. photo) et Richard Coffin qui sont des bibles de la natation. Cela fait des années qu'ils font ça alors j'ai profité de leur expérience pour en apprendre le plus possible.

EST-CE QU'IL Y AVAIT DE L'APPRÉHENSION AU MOMENT DE PRENDRE L'ANTENNE POUR LA PREMIÈRE FOIS (DIMANCHE 21 JUILLET) ?

Les premières minutes, j'ai un peu bégayé (*rires*)... Il y a des moments où je ne savais pas à quel moment intervenir. Ce n'est pas simple de trouver sa place, mais Alex a su me mettre en confiance.



EN QUOI CONSISTAIT EXACTEMENT TON RÔLE ?

J'étais là pour vulgariser les codes de la natation tout en distillant de petites informations. L'exercice s'est très vite révélé extrêmement plaisant. Et puis, cette année, on a été plutôt gâté : records du monde, polémiques, Français en finale...

AS-TU ÉPROUVÉ LE BESOIN DE POSITIVER ?

Quand les résultats ne sont pas au rendez-vous, il faut le dire. C'est une des difficultés du commentaire sportif. A

Gwangju, j'ai suivi les courses d'anciens partenaires, parfois mes amis, et je suis bien placé pour connaître les sacrifices qu'il faut faire pour nager aux championnats du monde. Malgré tout, je ne me suis pas senti obligé de positiver.

QU'EN EST-IL DE TON ÂME DE COMPÉTITEUR ? N'EST-CE PAS DIFFICILE D'IGNORER SES RÉFLEXES DE NAGEUR ?

Pendant les championnats du monde, j'ai tout fait pour être le plus professionnel possible, mais c'est

vrai que dès que je descendais au bord du bassin, je ne pouvais pas m'empêcher d'observer les nageurs. A certains moments, j'aurais presque eu envie de m'approcher pour transmettre un peu de ce que j'ai appris tout au long de ma carrière (*rires*)...

ON DEVINE QUE LES NOTIONS DE TRANSMISSION ET D'APPRENTISSAGE SONT IMPORTANTES POUR TOI. TU VIENS D'AILLEURS DE SORTIR UN ROMAN JEUNESSE EN COLLABORATION AVEC

PASCAL RUTER INTITULÉ YANN QUI S'INSPIRE DE TA VIE (HACHETTE JEUNESSE).

Il s'agit d'une fiction, mais c'est vrai que nous avons tenté d'y intégrer des éléments de mon parcours. Evidemment, ça tourne autour de la natation, mais nous abordons aussi des thèmes qui devraient intéresser les adolescents. C'était une belle occasion de m'exprimer sur un autre support et de découvrir le métier de l'édition et de l'écriture •



YANN
Yannick Agnel et Pascal Ruter
Editions Hachette
300 pages, 15,90 €

Sur la terre ferme, Yann ne sait pas bien quoi faire de son corps, mais heureusement, il y a l'eau. Plonger plus loin, nager devant, arrêter le chrono en premier : c'est sa vie ! « Big Feet », comme le surnomment ses proches, n'a pas peur de vivre loin des siens : il débarque à Nice, et se sent vite comme un poisson dans l'eau au sein du centre aquatique de Nice. Mêlant éléments réellement vécus et ingrédient de pure fiction, ce roman s'inspire de l'adolescence du champion de natation Yannick Agnel !

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT

MATTHIEU ROSSET, TOUJOURS PLUS HAUT

ON L'AVAIT QUITTÉ EN JUILLET 2017, À BUDAPEST, UNE MÉDAILLE D'OR AUTOUR DU COU. TROIS ANS PLUS TARD, LE CHAMPION DU MONDE DU TEAM EVENT (EN COMPAGNIE DE LAURA MARINO) A DÉCIDÉ DE SORTIR DE SA RETRAITE POUR DÉFIER LES MEILLEURS PLONGEURS DU MONDE À 27 MÈTRES.

Matthieu Rosset n'est pas le genre d'athlète à mâcher ses mots. Quand il a quelque chose à dire, le Lyonnais va droit au but. Alors quand on l'interroge sur son retour, il répond sans détour : « *Après une pause de trois ans, je suis remonté sur les plateformes avec l'ambition de prendre part à des compétitions de high diving. Depuis, j'ai repris à fond ! J'ai profité de l'été pour m'entraîner en extérieur. J'ai ainsi pu avoir accès aux installations du parc Walibi Rhône-Alpes, à côté de Lyon, pour effectuer quelques séances. J'ai également prévu de me rendre à Plymouth, en Angleterre, pour quelques stages d'une semaine avec mon ancien entraîneur (Alexandre Rochas). Et puis j'ai réintégré l'INSEP fin septembre avec le statut de partenaire d'entraînement.* » Difficile de faire plus synthétique. Pour autant, ce retour interpelle. On l'interroge. Là encore, ça fuse : « *Le plongeur est une discipline qui procure énormément de sensations. Quand on s'arrête, on a l'impression que tout le reste est fade. C'est difficile de retrouver quelque chose d'aussi palpitant dans la vie de tous les jours.* » Le retour du Lyonnais sur les plongeoirs serait donc motivé par... l'ennui ? Matthieu Rosset esquisse un sourire avant d'admettre qu'à un moment, il a eu « peur ». Peur de quoi au juste ? « *Je me suis demandé ce que j'étais en train de devenir* », révèle-t-il. « *A force*

de cogiter, j'ai fini par me dire que je ne pouvais pas passer le reste de ma vie à ne rien faire. C'est comme ça que tout a recommencé. Antoine Catel (ancien membre de l'équipe de France de plongeon) m'a proposé de replonger sans prise de tête. J'ai essayé, mais je me suis rapidement aperçu que j'avais envie de plus. » Ce plus ce sera le high diving, l'Everest du plongeur. « *C'est une discipline qui est beaucoup plus connue que le plongeon* », livre Matthieu Rosset. « *C'est en extérieur et c'est médiatisé grâce au soutien de Red Bull qui organise un circuit de compétitions. Il y a peut-être quelque chose à jouer à ce niveau-là, même si ce n'est pas toujours*

évident de communiquer dessus parce que c'est une discipline à risques. Mais j'ai envie de m'y investir et de faire avancer le high diving en France. » Avant cela, il devra faire ses preuves à 27 mètres. « *J'ai longtemps perçu les plongeurs de high diving comme des « tarés ». Monter à 27 m, c'est mon plus grand défi. C'est le graal pour un plongeur. Après ça, je ne vois vraiment pas ce que je vais pouvoir faire... Une fois que j'aurai plongé plusieurs fois à 27 m, j'aurai forcément l'ambition de gagner des compétitions. Mais si j'y parviens, là pour le coup, je n'aurais plus d'idées. C'est le défi ultime de ma carrière de plongeur.* » •

« LE DÉFI ULTIME DE MA CARRIÈRE. »

JONATHAN COHEN

ANGERS PISCINE JEAN BOUIN

12 AU 15 DEC 2019

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION PRÉSENTE LES
CHAMPIONNATS DE FRANCE NATATION 25M

SUIVEZ NOUS SUR ffnatation.fr

EDF TYR

COQUE MOUS
C NEWS RMC

LA SECONDE ÉDITION DE L'EDF AQUA CHALLENGE FAIT LE PLEIN

Au total, ce sont près de 12 500 nageurs qui ont pris part à la tournée EDF Aqua Challenge organisée de juin à septembre 2019 par la Fédération Française de Natation. C'est plus du double par rapport à la première édition organisée l'année dernière (4 800 participants sur cinq étapes contre dix étapes cette année). Un circuit qui a rassemblé dans une ambiance festive tous les fans de joutes aquatiques et de défis sportifs « outdoor » tout en permettant à des amateurs de côtoyer les stars de l'eau libre tricolore. En effet, Marc-Antoine Olivier, David Aubry, Axel Reymond ou Lara Grangeon et Aurélie Muller ont participé à quelques étapes de la tournée. « *Ce mélange entre champions et monsieur et madame tout le monde n'est pas si fréquent en sport* », confirme Loïc Branda, coordonnateur général de l'événement. « *Je ne suis pas sûr qu'on puisse si facilement disputer un match de foot avec des pros ou taper la balle avec des stars du tennis. Ici, tout le monde cohabite et ça se passe très bien.* »



UN NAGEUR DEVANT LA GÉODE DE LA VILLETTE LORS DE L'ÉTAPE PARISIENNE DE L'EDF AQUA CHALLENGE (14-15 SEPTEMBRE 2019).

(Alexis Vogel)



(D.R.)

QUATRE À LA SUITE

En apprenant cette nouvelle, Jeff Tuche aurait certainement dit : « *Tu peux traverser la Manche une fois, mais pas deux. Allez, tu peux traverser la Manche deux fois, mais pas trois. À la rigueur tu peux la traverser trois fois, mais pas quatre !* » Pourtant, c'est bien ce qu'a réalisé Sarah Thomas, 37 ans, en septembre dernier. Un an après la fin de son traitement pour soigner un cancer du sein, l'Américaine a achevé cette quadruple traversée de la Manche en 54 heures. Un authentique exploit qu'elle est la première à réaliser. À son arrivée à Douvres, la jeune femme a tenu à dédier son exploit à toutes les femmes qui font face au cancer. Alors qu'elle pensait parcourir 134 km, les courants ont rallongé son parcours de près de 80 km. Pour boucler cet incroyable défi, l'Américaine a parcouru 215 km en luttant contre le froid, la fatigue, les vagues, les nausées et une piqure de méduse au visage.

COUP D'ENVOI DE L'ISL

C'est un peu l'attraction de ce début de saison. L'International Swimming League a débuté les 5 et 6 octobre dernier à Indianapolis. Piloté par le milliardaire russe Konstantin Grigorishin, ce circuit de sept étapes organisé en Europe et aux États-Unis doit permettre aux nageurs de s'affronter tout au long de la saison en petit bassin tout en les aidant à vivre « *de leur talent* », affirme son créateur qui est aussi propriétaire d'Energy Standard, la structure dans laquelle s'entraîne Florent Manaudou en Turquie. Le champion olympique n'est pas le seul tricolore à participer à l'ISL. Fantine Lesaffre, Charlotte Bonnet, Jérémy Stravius ou Marie Wattel sont également inscrits aux côtés des meilleurs nageurs de la planète. Un véritable show en perspective qui conduira les quatre meilleures équipes au Final Four de Las Vegas les 21 et 22 décembre.



(D. Pflaum/meda)

MANAUDOU N'A PAS PEUR DE DRESSSEL

« *Dressel rajoute un défi, bien sûr, mais je préfère être le chasseur que le chassé. J'ai été chassé pendant longtemps. Or, une des plus belles compétitions que j'ai faites, c'est Londres (JO 2012), où j'étais le chasseur. Là, on m'attend un petit peu plus, mais ce serait très logique que Caeleb gagne. Je suis challenger, mais c'est excitant d'être dans cette situation.* » De retour dans les bassins depuis le printemps dernier, Florent Manaudou a été impressionné par les performances de l'Américain Caeleb Dressel (21''04 sur 50 m nage libre) aux championnats du monde de Gwangju. Il n'en demeure pas moins déterminé à décrocher l'or du 50 m aux JO de Tokyo.

LE MONSTRE DU LOCH NESS DÉMASQUÉ

Le mystère des eaux du lac écossais a peut-être pris fin. Le secret du monstre du Loch Ness, reptile préhistorique, requin ou créature imaginaire a visiblement été percé par un généticien néo-zélandais, Neil Gemmel, qui a analysé 250 échantillons prélevés dans le lac pour faire parler l'ADN du monstre. « *Chaque échantillon dans chaque endroit où nous sommes allés comporte de l'ADN d'anguille. Leur nombre est d'ailleurs surprenant. Alors, est-il possible que des gens aient vu une anguille géante ? Peut-être* », avance le scientifique.

NOUVELLE TRAVERSÉE POUR JACQUES TUSET, NAGEUR DE L'EXTRÊME

Spécialiste de l'eau libre et auteur du défi des îles prisons à la nage, Jacques Tuset a réussi une nouvelle traversée au mois d'août dernier. En reliant Granville à la nage depuis l'île de Chausey, le tout en moins de cinq heures, le nageur a accompli un exploit supplémentaire. « *C'était un peu dur au départ. La mer était houleuse, il y avait des creux d'un mètre, c'était une vraie machine à laver* », a confié Jacques Tuset à la sortie de l'eau. « *Je suis très content d'avoir accompli cette traversée en 4h40, je pensais mettre plus de cinq heures.* » Avec près de 400 traversées à son palmarès, Jacques Tuset ne compte d'ailleurs pas s'arrêter en si bon chemin.



(D.R.)

« *Au début, on est bien. Au milieu, on n'a plus envie d'en refaire et à la fin, on a déjà une idée de la suivante !* » Alors qu'il s'apprête à rejoindre New York en famille, ce nageur de l'extrême en profitera pour faire le tour de Manhattan à la nage, avant de retourner dans la Manche en août 2020 pour retenter la traversée entre Aurigny et Goury qu'il avait abandonné en 2018 à cause des courants.

LA PHOTO



L'HIVER ARRIVE À GRANDS PAS. DÉJÀ, MAIS POUR CELLES ET CEUX QUI AURAIENT LE CŒUR À L'AVENTURE, IL Y A TOUJOURS LE MOYEN DE PROLONGER L'ÉTÉ EN SE BAINANT NOTAMMENT DANS CE BASSIN NATUREL PERDU DANS LA JUNGLE DU GUATEMALA.

L'HOROSCOPE AQUATIQUE

♏ SCORPION

Du 23 octobre au 22 novembre
Amour : C'est bientôt la fin de l'année, et si vous souhaitez commencer 2020 du bon pied, commencez peut-être par faire le tri parmi vos amis et vos amours. Certains ne vous veulent pas que du bien.
Carrière : Le travail d'équipe, ce n'est pas votre truc. Vous êtes bien dans votre coin sans rien demander à personne. Malheureusement, vous serez tout de même obligé de rendre des comptes.
Natation : Votre heure de natation hebdomadaire est votre soupape de décompression. Profitez-en pour faire le vide et recharger les batteries.

♐ SAGITTAIRE

Du 23 novembre au 21 décembre
Amour : Vous remettez tout en question du jour au lendemain. Réfléchissez quand même avant de prendre des décisions que vous pourriez regretter.
Carrière : La fin d'année apporte son lot de bonnes nouvelles. Les choses évoluent dans le bon sens pour vous et la promotion tant attendue n'est peut-être plus très loin.
Natation : Ne vous fatiguez pas trop, les Jeux olympiques de Tokyo, vous les regarderez devant votre télé, un paquet de chips à la main.

♑ CAPRICORNE

Du 22 décembre au 20 janvier
Amour : Ce n'est pas en travaillant de huit heures du matin à dix heures du soir que vous aurez le temps de rencontrer l'âme sœur ou de porter de l'attention à votre moitié si vous êtes en couple. Dans tous les cas, il va falloir trouver un meilleur équilibre.
Carrière : On ne pourra pas vous reprocher de manquer d'idées. Mais vous partez dans tous les sens. Vos projets sont farfelus et vous semblez les imposer à vos collaborateurs. Pas d'excès d'autoritarisme !
Natation : Petit bassin, grand bassin, ça n'a pas d'importance pour vous. Vos jambes ne s'arrêtent jamais de battre et vos

bras tournent plus vite qu'un moulin. Vous pouvez d'ores et déjà réserver vos billets pour Tokyo l'été prochain !

♊ VERSEAU

Du 21 janvier au 18 février
Amour : Vous enchaînez les conquêtes parce que vous êtes un éternel insatisfait. Savez-vous que la perfection n'existe pas ?
Carrière : Vos collègues n'y sont pour rien si vous avez mal dormi ou que vous vous êtes levé du pied gauche. Évitez de vous défouler sur eux. Merci.
Natation : Vous avez besoin de vous détendre plus que de vous défouler dans un bassin. La méditation est une très bonne méthode pour cela.

♋ POISSONS

Du 19 février au 20 mars
Amour : « Aime la vie et la vie t'aimera. Aime les gens et les gens t'aimeront. » Ce proverbe d'Arthur Rubinstein vous va comme un gant.
Carrière : Les dossiers s'empilent mais vous ne paniquez jamais. Un à un vous les traitez et vous finirez l'année avec le sentiment du devoir accompli.
Natation : Le seul lien que vous avez avec l'univers aquatique est votre signe astrologique. Pour le reste, vous êtes un pur terrien !

♈ BÉLIER

Du 21 mars au 20 avril
Amour : Vous n'avez qu'une idée en tête : briller en société ! Vous en oubliez votre partenaire et cela pourra engendrer quelques tensions dans votre couple.
Carrière : Vous utilisez votre charme naturel pour faire passer des messages et obtenir ce que vous souhaitez. C'est une bonne idée parce qu'en plus, ça fonctionne.
Natation : Comme le dit l'expression : « vous envoyez du bois ! ». Vous ne ménagez pas vos efforts et vous arrivez sur le plot de départ avec une détermination qui vous mènera très loin.

♉ TAUREAU

Du 21 avril au 21 mai
Amour : Votre charme est égal à votre niveau d'exigence. Et quand on sait que vous pouvez mettre une semaine à choisir un simple manteau, on se dit que vous pourriez séduire à peu près n'importe qui.
Carrière : Vous arrivez le matin, plus personne ne vous dit bonjour et vous repartez le soir dans l'indifférence la plus totale. Sans oublier vos pauses déjeuners en tête à tête avec le micro-ondes de la cafétéria. Une petite remise en question s'impose.
Natation : On ne va pas se mentir, vous préférez les soirées raclettes aux soirées piscines n'est-ce pas ?

♊ GÉMEAUX

Du 22 mai au 21 juin
Amour : Des cris, des portes qui claquent, des nuits sur le canapé. Visiblement certaines choses ne tournent pas rond. Et ne me faites pas croire que c'est uniquement parce qu'elle voulait manger un filet de saumon alors que vous vouliez un pavé de rumsteak !
Carrière : Connaissez-vous la définition de « vie privée » ? Cela signifie que vos histoires n'intéressent pas vos collègues de travail. Ce qui se passe à la maison, reste à la maison !
Natation : Vous ne venez pas à la piscine pour vous faire des amis. Vos lunettes sur le nez, vous plongez, 3000 m et on s'en va. Propre, net et efficace.

♋ CANCER

Du 22 juin au 22 juillet
Amour : Un pouvoir de séduction au maximum, une libido qui atteint des sommets et une vie amoureuse intense et passionnée. Comme dirait George Clooney : « What else ? ».
Carrière : Vous vous posez beaucoup de questions. Peut-être trop. Ne serait-ce pas le temps de changer de boulot ou même carrément de vie ?
Natation : Vous avez énormément d'énergie. Mais vous avez du mal à la canaliser et vos séances de natation hebdomadaire ne vous aident pas. Et si vous faisiez plutôt du yoga pour tenter de vous détendre ?

♌ LION

Du 23 juillet au 23 août
Amour : Vous n'avez qu'un mot à la bouche : « l'amour ». C'est votre priorité absolue et ça se voit. Mais inutile d'en faire autant, laissez opérer votre charme naturel.
Carrière : Si vous pouviez arrêter d'envoyer des messages toute la journée à votre moitié, il est certain que vous gagneriez en efficacité !
Natation : « Je n'm'enfuis pas je vole, comprenez bien je vole ! » Vous remettez au goût du jour cette magnifique chanson de Michel Sardou tant vous semblez avoir un moteur dans votre maillot de bain.

♍ VIERGE

Du 24 août au 22 septembre
Amour : La communication est la base d'une relation solide. Et après des mois difficiles vous semblez enfin l'avoir compris. Vous vous ouvrez à votre moitié à la manière d'un papillon qui prend son envol.
Carrière : Pour vous, fin d'année rime avec procrastiner. Du coup vous ne remettez pas vos tâches au lendemain mais à l'année prochaine !
Natation : Si vous venez à la piscine uniquement pour frimer et montrer vos muscles saillants ce n'est pas la peine. Prenez-vous en photo, postez ça sur Instagram et ce sera très bien.

♎ BALANCE

Du 23 septembre au 22 octobre
Amour : Vous avez envie de faire plaisir à votre moitié. Et pour ça vous êtes prêt(e) à tout. Vous rivalisez d'ingéniosité pour lui concocter de jolies surprises.
Carrière : Vous commencez à vous sentir à l'étroit dans votre vie professionnelle. Comme le Paris Saint Germain, vous rêvez plus grand.
Natation : C'est bien d'aller nager tous les jours pendant deux heures. Mais vous n'allez pas tenir le rythme. N'oubliez pas, *chi va piano va sano et va lontano*.

LA NATATION EST-ELLE UNE DISCIPLINE MONOTONE ?

OUI



NON

Franchement, on a connu sport plus excitant. Enchaîner les longueurs dans un sens puis dans l'autre sans autre perspective que les carreaux d'un bassin saturé de chlore dans lequel les corps à moitié nus d'inconnus tentent de réduire leur généreux tour de taille a de quoi vous coller le bourdon. Vous savez, un de ces blues du dimanche soir, celui qui vous titille le ventre à l'heure de reprendre le boulot après un week-end entre amis. Pour vous la faire courte, la natation, c'est un peu ça ! On a beau savoir que la discipline est recommandée par les médecins et qu'elle permet de contrôler son poids sans altérer ses articulations, on a toutes les peines du monde à s'y mettre sans traîner la jambe ou se trouver d'excellentes excuses. Passe encore les premières séances, mais très vite, la piscine s'apparente à une véritable corvée. Un assommant jour sans fin que l'utilisation de palmes, d'une planche ou d'un tuba ne suffit pas à égayer.

Les idées reçues et les clichés ont décidément la vie dure ! Sauf à considérer que courir derrière un ballon en plein hiver, se plaquer dans la boue ou s'envoyer des mandales en plein visage offrent plus d'intérêt, la natation n'a rien d'une discipline monotone. Bien au contraire. Nager, c'est solliciter l'ensemble de sa chaîne musculaire, apprendre à respirer, glisser entre terre et ciel, renouer avec des sensations pures, authentiques qui ne nécessitent aucun arbitrage, aucune contrainte, si ce n'est évidemment celle que vous vous imposez. La natation est un sport exigeant, c'est certain, mais en faire une discipline redondante, c'est aller un peu vite en besogne. D'autant que personne ne vous oblige à suivre les cadences des champions. Un petit kilomètre quotidien suffit largement à réduire le généreux tour de taille qui peut en rebuter certain... Sans parler des sorties en famille, des moments privilégiés passés avec vos enfants, des virées en milieu naturel. A vrai dire, il suffit d'ouvrir les yeux et de profiter. C'est aussi simple que ça !



NAGER AIDE À VIVRE (ET REND INTELLIGENT)

Cathy Karsenty
Editions Helium
64 pages, 9,90 €

De ses débuts en sport, qui se résumaient à aller fumer en douce pendant les cours d'endurance au lycée, jusqu'à sa découverte tardive des bienfaits de la natation, l'auteure-illustratrice narre ce parcours de manière hilarante. Tout y passe, à commencer par le rapport au corps et à la nage, parce que « nager, ce n'est pas vraiment du sport ».



LES BIENFAITS DU SPORT

Nathalie Simon
Editions Hugo Doc
220 pages, 16,50 €

Les bienfaits du sport agissent sur notre santé mentale et physique. Sa forme, sa santé, son bien-être, Nathalie Simon les doit à une pratique régulière du sport. Elle nage, roule, court et mange sainement. Oui, c'est une ancienne sportive de haut niveau, mais sans devenir des compétiteurs nous sommes tous capables d'intégrer le sport dans notre vie.



40 SECRETS POUR ME TRANSFORMER DEFINITIVEMENT

Frédérique Chataigner & Dr Michaël Alafakis
Editions Chataigner consulting
136 pages, 15 €

Plébiscité par les patientes en surpoids, voici enfin un outil d'accompagnement féminin. Le carnet de bord de la Méthode Chataigner allie les forces de la nature aux connaissances médicales. Ses auteurs Frédérique Chataigner (fondatrice de la méthode) et le docteur Michaël Alafakis, (médecin généraliste) se complètent à merveille dans ce best-seller indémodable.



GRATIN DE CAROTTES AU POISSON

SI VOUS MANGEZ APRÈS L'ENTRAÎNEMENT.

Le repas proposé assure la récupération de l'organisme. Les glucides lents et rapides y sont souvent associés, la glycémie remonte ainsi rapidement puis se stabilise de manière à apporter du glucose au muscle qui le transforme à nouveau en glycogène. Les féculents peuvent ainsi suffire en plat principal ou en entrée ou se transformer avec plaisir en un dessert savoureux. Les protéines de bonne qualité « réparent » les lésions musculaires, osseuses, tendineuses. On insiste sur les protéines lactières qui sont particulièrement efficaces pour la fabrication de protéines neuves et en particulier le lait, les yaourts, le lait fermenté. Si vous souhaitez manger du fromage et que votre séance est basée sur un travail fractionné et intense, évitez les fromages à pâtes cuites. Ils perturbent un peu la réutilisation de l'acide lactique qui s'est accumulé au niveau sanguin. Choisissez des fromages à pâtes molles, voire des fromages frais.

RECETTE

Préchauffer le four à 180°C. Tailler les carottes en rondelles assez fines. Les précuire au micro-ondes pendant 7 min. Émietter le poisson et en retirer les arêtes. Dans un plat à gratin, déposer une couche de carottes, saler modérément, donner deux tours de moulin à poivre, puis, une couche de poisson, saupoudrer de quinoa. Verser la moitié de la crème. Ajouter le reste des carottes, de poisson et de quinoa. Verser le reste de crème. Parsemer de mimolette râpée et enfourner pendant 35-40 min.

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

À ÉCOUTER



BRUCE SPRINGSTEEN WESTERN STARS

Pour ce projet sans le E Street Band, mais toujours produit par Ron Aniello, l'artiste légendaire de 69 ans s'est nourri de la musique pop californienne des années 70 pour offrir treize titres envoûtants.



THE CRANBERRIES IN THE END

Le 15 janvier 2018, Dolores O'Riordan décédait à l'âge de 46 ans. Après la sortie d'une réédition, le groupe a décidé de commercialiser un nouvel album pour lequel la chanteuse avait eu le temps d'enregistrer les voix.



BREL CES GENS-LÀ

Jacques Brel s'est éteint le 9 octobre 1978. Un cortège d'artiste (Thomas Dutronc, Bernard Lavilliers et Carla Bruni) font revivre le répertoire intemporel de l'auteur-compositeur-interprète francophone le plus célèbre.



CHRISTOPHE CHRISTOPHE ETC.

L'un des grands talents de Christophe est de savoir réinventer les chansons qui ont fait sa renommée. Trois ans après Les Vestiges de l'amour, le chanteur nous surprend avec un opus intimiste et sensible.

À LA BONNE FRANQUETTE ET SANS PRISE DE TÊTE

À L'HEURE OÙ TOUS LES REGARDS SONT BRAQUÉS SUR LES JEUX DE TOKYO, LA NATATION TRICOLEURE CONTINUE DE BATTRE SON PLEIN. DE BELLEVILLE-EN-BEULOIS À NANCY EN PASSANT PAR LANNION, PETIT TOUR AQUATIQUE DES MEETINGS « MADE IN FRANCE ».

Après 550 km et six heures de bus, Maël Rugani (30 ans) est venu pour la seconde année consécutive du Luxembourg pour participer au meeting de Belleville-en-Beaulois, à 55 km de Lyon. Avec ses 46 nageurs nés entre 2000 et 2009 et ses cinq entraîneurs, la délégation qu'il chapeaute représente une solide armada. « Je connaissais la piscine de Belleville-en-Beaulois pour y être venu plusieurs fois en stage. Comme j'avais apprécié les lieux, j'ai eu envie de revenir avec mon club. » En ces deux premiers jours de juin 2019, au milieu de 513 athlètes issus de vingt-quatre structures, les nageurs de Maël Rugani se distinguent avec leur tee-shirt affichant dans le dos : « *The difference between success and failure is a great team* » (La différence entre le succès et l'échec est une grande équipe). Arrivé, lui, en voisin de Bourg-en-Bresse avec 19 nageurs, l'entraîneur Stéphane Bouvard savoure également « *la beauté des lieux, l'ambiance familiale, l'organisation toujours au top pour un meeting qui permet à la fois de décompresser et d'inspirer les plus jeunes.* » Le succès est tel que les organisateurs ont été contraints de refuser des engagements. « *Accueillir 500 nageurs constituait un maximum* », souligne Stéphane Bonna (48 ans), directeur technique du meeting depuis 2013. Entre deux courses, portable vissé à l'oreille, slalomant entre les groupes en adressant sourires et recommandations, il régule l'organisation d'un meeting représentatif d'une natation locale qui vibre même en année olympique. Après avoir, un temps, intégré le circuit national du Golden Tour, le meeting de Nancy est revenu aux basiques. En juin dernier, le rendez-vous lorrain a accueilli 500 nageurs âgés de 10 à 29 ans et issus d'une



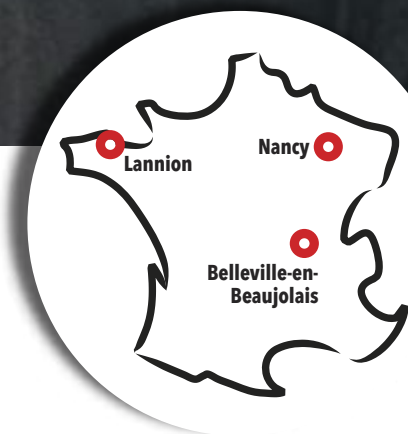
soixantaine de clubs de la région, mais pas seulement. « Certains venaient des Hauts-de-France, d'Auvergne, du Luxembourg, d'Allemagne et de Suisse », détaille Thomas Ladent (33 ans), responsable technique de la natation, qui ne s'interdit aucune innovation. Cette année, les nageurs engagés ligne n°4 en finale avaient la possibilité de choisir une musique pour faire leur entrée sur la plage de départ. A ce petit jeu-là, « *L'œil du tigre* », hymne sportif popularisé par le Rocky

de Sylvester Stallone, a fait un tabac. Et ce n'est pas fini. Déjà, de nouvelles idées se profilent. « *L'année prochaine, nous aimerions davantage récompenser les nageurs parce que ce sont eux qui font vivre notre meeting. Nous songeons à créer des médailles personnalisées. Ainsi, ce ne serait plus une récompense parmi d'autres, mais une médaille propre au meeting de Nancy* », anticipe Thomas Ladent. Du côté de Lannion, on surfe sur la fête d'Halloween.

Le meeting breton organisé traditionnellement en octobre commence par un concours de dessins organisé dans les écoles primaires. L'un d'entre eux a particulièrement retenu l'attention : « *La compétition de la trouille* ». Résultat ? L'AOC est restée pour ce meeting dédié aux enfants. Ici, la catégorie des 10-11 ans est baptisée « *sorciers-sorcières* », celle des moins de 9 ans « *apprentis sorciers-apprentis sorcières* ». Au total, le meeting encadré par une quarantaine de bénévoles

accueille plus de 130 nageurs qui, outre la victoire dans le bassin, briguent également le titre de meilleur costume d'Halloween. « *Nous ne devrions pas tarder à atteindre les 150 nageurs sans pouvoir aller au-delà* », estime Marie Bosuel (34 ans), entraîneur au club depuis douze ans. « *Cette journée fait vivre notre natation, la met en valeur et surtout fidélise nos jeunes qui l'attendent avec impatience* » •

SOPHIE GREUIL





LA COULÉE DÉCORTIQUÉE

EN SEPTEMBRE 2019, L'ÉCOLE DES PONTS PARIS TECH A ACCUEILLI LA PREMIÈRE ÉDITION DU CHALLENGE ÉTUDIANTS SCIENCES 2024.

L'OCCASION POUR LES ÉLÈVES DES GRANDES ÉCOLES DE PRÉSENTER DES PROJETS AU SERVICE DES ÉQUIPES DE FRANCE OLYMPIQUES. JÉRÉMY KALFOUN A REMPORTE LE PREMIER PRIX GRÂCE À SON ÉTUDE SUR LES DEUX STRATÉGIES OPTIMALES DE COULÉE EN NATATION.

Dans cinq ans, Paris deviendra le centre du monde l'espace d'un mois. Les sportifs du monde entier, leurs familles et leurs supporters poseront leurs valises dans la capitale pour assister au plus grand événement sportif de la planète. Pas étonnant, dès lors, que les Jeux olympiques de 2024

soient d'ores et déjà au cœur de toutes les discussions. Et notamment celles des futurs ingénieurs des grandes écoles qui ont dû plancher sur différentes études à l'occasion du challenge étudiants Sciences 2024.

L'objectif : proposer des projets et des idées aux équipes de France olympique pour améliorer leur performance en vue du grand rendez-vous de l'été 2024. L'effet des mirages sur la visée en tir sportif, le saut en longueur en handisport ou encore les deux stratégies optimales de coulée en natation, autant de sujets qui pourraient permettre de développer des produits scientifiques innovants à destination des sportifs de haut niveau. A l'issue d'une présentation devant un jury, c'est Jérémie Kalfoun, auteur d'une étude sur la coulée en natation, qui a remporté le premier prix. « Grâce à sa stratégie

de nage en profondeur, l'athlète Michael Phelps a été plus rapide que les autres et a remporté de nombreuses courses de cette manière », a-t-il notamment expliqué, images à l'appui. Le jeune étudiant a cherché à déterminer

« GRÂCE À SA STRATÉGIE DE NAGE EN PROFONDEUR MICHAEL PHELPS A REMPORTE DE NOMBREUSES COURSES. »

la meilleure stratégie pour la coulée en natation. A travers une série de graphiques et de calculs, il a présenté deux stratégies de coulée. Quand on sait que les parties non nagées telles que la coulée peuvent faire gagner de précieux centièmes et que les entraîneurs et les athlètes les travaillent régulièrement à l'entraînement, on comprend rapidement pourquoi ce projet a retenu

l'attention. Une question nous vient désormais à l'esprit : permettra-t-il à un nageur tricolore d'égaliser Michael Phelps à Paris en 2024 grâce à des coulées surpuissantes ? •

JONATHAN COHEN

THONON

EAU MINÉRALE NATURELLE DES ALPES

En natation, comme pour les autres sports, l'hydratation est essentielle. C'est pour cela que Thonon est l'eau officielle de la Fédération Française de natation depuis 2008 !

Thonon est une eau minérale naturelle des Alpes de Haute-Savoie, elle est pure, préservée et faiblement minéralisée. Une composition unique en minéraux et oligo-éléments essentiels, Thonon vous donne ainsi tous les bienfaits que la montagne lui a transmis.



THONON
dans la peau

Thonon, mon hydratation au quotidien.
www.eau-thonon.com



VERS L'AUTONOMIE

DEPUIS 2015, LE PLAN « J'APPRENDS À NAGER » A PERMIS À PLUS DE 85 000 ENFANTS DE GAGNER EN AUTONOMIE AQUATIQUE. SI LE MINISTÈRE DES SPORTS ET LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION CIBLAIENT JUSQU'ALORS DES ENFANTS ÂGÉS DE 6 À 12 ANS, LE DISPOSITIF S'EST ÉLARGI AUX ENFANTS DE 4-5 ANS DEPUIS QUE L'ANCIENNE CHAMPIONNE DU MONDE ROXANA MARACINEANU A ÉTÉ NOMMÉE MINISTRE DES SPORTS.

L'été s'est achevé il y a quelques semaines en métropole et avec lui les longues journées de farniente passées au bord de la piscine ou sur la plage à alterner entre baignades, parties de beach water-polo ou siestes sous un parasol. Si les ultramarins ont encore le bonheur de pouvoir piquer une tête, la grande majorité des Français a dû se résoudre à ranger serviettes et maillots de bain au fond d'un placard. Rien ne vous interdit cependant d'apprendre à nager. Le plan « J'apprends à nager », successeur de l'opération « Savoir nager » lancée en 2015, propose des stages de dix heures de natation pendant les vacances scolaires, les temps périscolaires ou les week-ends. Une accessibilité élargie qui permet au dispositif de connaître un succès grandissant. « À l'origine, ce plan était issu d'une réflexion gouvernementale et d'un

plan plus global intitulé *Citoyens du sport* », rappelle Vincent Hamelin, responsable du service Développement des pratiques à la FFN. « Il s'agissait d'une démarche citoyenne faisant suite aux attentats qui ont touché la France en 2015 afin de réduire les inégalités d'accès à la pratique sportive en donnant un accès prioritaire aux populations résidant dans les Quartiers prioritaires de la Politique de la Ville (QPV) et dans les Zones de Revitalisation Rurale (ZRR). » Depuis, l'opération a pris de l'ampleur. « Sur la saison 2018-2019, pas moins de 330 clubs ont proposé cette opération contre 302 en 2017-2018. Sur la seule saison dernière, 22 000 enfants ont pu participer à ces stages », rapporte Vincent Hamelin. Une augmentation qui s'explique notamment par un soutien du gouvernement. « Malgré les changements de ministre, la

problématique des noyades est un combat qui n'a jamais été remis en question. » Alors si en plus la ministre des Sports s'appelle Roxana Maracineanu, qu'elle a été championne du monde de natation (200 m dos à Perth en 1998, ndlr) et que la lutte contre les noyades est une de ses priorités, le plan « J'apprends à nager » a de beaux jours devant lui. « Sous son impulsion, la cible du dispositif s'est élargie », abonde Vincent Hamelin. « Désormais, les 4-5 ans peuvent participer aux stages. » Ce n'est pas tout ce qu'a changé l'arrivée de Roxana Maracineanu au ministère des Sports. Depuis sa prise de fonction en septembre 2018, les subventions sont passées de 1,5 millions d'euros à 3 millions d'euros. L'objectif est simple : permettre à

« LA SAISON DERNIÈRE, 22 000 ENFANTS ONT PARTICIPÉ AUX STAGES. »

tous les Français d'accéder aux sites d'apprentissage. D'autant que ces lieux ne se limitent pas aux seuls bassins couverts. Les stages « J'apprends à nager » peuvent aussi bien se dérouler en piscine découverte, temporaire ou encore en milieu naturel. « Ça a déjà été le cas en Corse et c'est régulièrement le cas dans les territoires d'Outre-Mer », confirme le responsable du service Développement des pratiques à la FFN avant d'ajouter que les populations ciblées pourraient être encore plus nombreuses à l'avenir. « La Ministre souhaite que les enfants apprennent à nager dès la maternelle. Le plan pourrait donc prochainement concerner les enfants de trois ans. Sans oublier les seniors également concernés par la problématique des

noyades. Soit parce qu'il y a un déficit du savoir nager, soit parce qu'ils ont surestimé leurs capacités physiques. » •

JONATHAN COHEN

LA FORMULE D'APPRENTISSAGE

Le plan « J'apprends à nager » propose des stages d'apprentissage gratuit d'au moins dix heures avec des séances de 30 minutes à 1 heure selon le niveau et l'âge des enfants. Les groupes doivent être composés de quinze enfants maximum pour les 6-12 ans et de 10 enfants pour les 4-5 ans. Les participants sont encadrés par un personnel qualifié et passent le test du Sauv'nage de l'Ecole de natation française, pour les 6-12 ans, à l'issue du stage. Les 4-5 ans sont également évalués par le biais d'une grille d'évaluation spécifique.



CATHY ET SON FILS ADEM SAVOURENT LES PLAISIRS AQUATIQUES DU KIDEXPO 2019.



LA NATATION FAIT SON SHOW À KIDEXPO

DEPUIS NEUF ANS, LE SALON KIDEXPO EST DEVENU LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE DE L'AUTOMNE POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION ET TOUS LES FANS D'ACTIVITÉS AQUATIQUES. DU 23 AU 27 OCTOBRE 2019, L'INSTANCE FÉDÉRALE A ACCUEILLI PETITS ET GRANDS DANS UN BASSIN TEMPORAIRE DE 150 M² PORTE DE VERSAILLES.

Le salon Kidexpo, c'est « le » rendez-vous de l'automne pour tous les petits qui souhaitent se défouler et profiter d'une parenthèse aquatique pendant les vacances de la Toussaint. Des stands à pertes de vues, des activités toutes aussi différentes les unes que les autres qui permettent aux bambins de passer du poney à la natation avec un masque de Pikachu sur la tête avant de participer à une partie de NERF (jeu par équipe avec des fléchettes). Depuis neuf ans, la Fédération Française de Natation y a ses habitudes et il est difficile pour le public d'ignorer le bassin temporaire de 150 m² disposé dans le parc des expositions de la Porte de Versailles. Il est 10 heures pétantes et les premiers visiteurs se dirigent déjà vers la piscine. Il faut dire que les enfants savent se montrer persuasifs. Certains parents pensent pouvoir encore y échapper, n'ayant pas de maillots de bain dans le sac, mais c'est à cet instant que l'animateur du stand fédéral dégage

son micro : « Bonjour à tous, nous vous attendons nombreux sur le stand de la Fédération Française de Natation. Ce samedi matin, c'est séance d'éveil aquatique pour les enfants âgés de 6 mois à 6 ans. Si vous n'êtes pas équipés, pas d'inquiétude, nous vous fournissons tout le matériel nécessaire. » Cela termine de convaincre les réticents. Le temps de s'inscrire et de se mettre en tenue, les éducateurs préparent le bassin avec des jeux aquatiques, des cerceaux, des ballons et autres tapis. Ça y est, la piscine est fin prête à accueillir les enfants et leurs parents ! En ce samedi 26 octobre froid et nuageux, l'eau à 32°C fait un bien fou aux apprentis nageurs. Cathy, une « digital mum » de 32 ans qui dispose d'une jolie communauté sur les réseaux sociaux (plus de 100 000 abonnés notamment sur son

compte Instagram @theworldofsisters), est venue spécialement de Lille avec son mari et son fils de 11 mois, Adem, pour partager ce moment privilégié. Après un réveil à 6h30 du matin pour prendre le train depuis les Hauts-de-France, il a fallu attendre que le petit garçon se réveille de sa sieste pour s'immerger dans le bassin. « C'est la première fois que je vais participer à cette activité. J'ai vraiment hâte de partager ce moment », nous confie Cathy avant d'enfiler son maillot. « Je trouve ça très important de mettre nos enfants dans l'eau le plus tôt possible. Je n'ai vraiment pas envie que mon fils ait peur de l'eau et qu'il ne soit pas en confiance dans cet élément. Déjà, quand j'étais enceinte, j'allais à la piscine. Il a donc un peu nagé avec moi. » A le voir évoluer dès les premières minutes dans le bassin

temporaire, on constate que le petit Adem est rapidement à l'aise. « Il était très curieux et voulait toucher à tout », abonde Cathy à la fin de l'activité. Alors qu'elle a d'abord tendance à garder son fils dans ses bras tout près d'elle, les éducateurs présents et le Docteur Jean-Jacques Chorrin, précurseur et spécialiste de l'activité lui conseille de faire confiance à Adem et de le laisser libre de ses mouvements. « Bien souvent, ce sont les parents qui ont peur et qui véhiculent cela à leurs enfants », confirme le spécialiste. « Eux n'ont pas conscience de ça. Il est donc important de les laisser évoluer le plus possible. » Après trente minutes de jeux, Cathy et Adem sortent de l'eau avec le sourire. « On a adoré passer un petit moment rien qu'à deux », explique-t-elle à ses abonnés sur Instagram. « J'aimerais beaucoup pouvoir en refaire, ce sera notre petit moment rien qu'à nous. » C'est ce qu'on appelle une expérience réussie •

A PARIS, JONATHAN COHEN

LE PARCOURS DU NAGEUR

LE SALON KIDEXPO QUI SE TIENT CHAQUE ANNÉE AU PARC DES EXPOSITIONS DE LA PORTE DE VERSAILLES EST L'OCCASION POUR LA FFN DE PRÉSENTER AUX ENFANTS ET À LEURS PARENTS LES DIFFÉRENTS DISPOSITIFS QUI LEUR SONT PROPOSÉS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE. TOUR D'HORIZONS DU « PARCOURS DU NAGEUR » EN COMPAGNIE DE VINCENT HAMELIN, RESPONSABLE DU SERVICE DÉVELOPPEMENT DES PRATIQUES À LA FÉDÉRATION.

RECUEILLI PAR J. C.



EVEIL AQUATIQUE (0-6 ANS)

« On y retrouve deux types de population. Les 0-3 ans que l'on va dénommer « bébés nageurs » et les 4-6 ans avec qui on est davantage sur des activités de jardin aquatique et de l'aisance aquatique. Chez les tous petits, il s'agit davantage de proposer du développement sensoriel et moteur, ainsi qu'un éveil social. Plus les enfants vont être grands et plus on insiste sur la partie psychomotrice pour leur donner les atouts pour pouvoir se mouvoir avec aisance en milieu aquatique. »

ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE (6-12 ANS)

« L'ENF est une fusée à trois étages. On trouve d'abord le savoir-nager sécuritaire où l'on s'assure que le pratiquant est à l'aise et en sécurité en milieu aquatique. C'est le niveau de compétence que doit atteindre l'enfant pour ensuite pouvoir choisir l'activité de son choix. Cela est validé par le test du Sauv'nage. On lui propose de découvrir l'ensemble des activités aquatiques et ainsi de renforcer les habiletés motrices et sa capacité à se mouvoir dans l'eau dans différentes dimensions et avec différents objectifs. Cela est validé par le test du Pass'sports de l'eau. Ensuite, l'enfant va se diriger vers l'une des cinq disciplines de la FFN. On va s'assurer que le pratiquant ait bien assimilé l'environnement dans lequel il va devoir se confronter et qu'il dispose des compétences techniques suffisantes pour pouvoir se confronter dans les conditions réglementaires. C'est à ce moment que l'on délivre le Pass'compétition. Il en existe un par discipline. »

J'APPRENDS À NAGER (4-12 ANS)

« Il s'agit d'un dispositif ministériel à destination des populations les plus fragiles ou résidant en zone rurale qui s'adressait initialement aux enfants de 6 à 12 ans mais qui a été étendue aux 4-5 ans. C'est une opération coup de poing qui vient en complément de l'apprentissage de la natation en milieu scolaire et des différents dispositifs de la FFN. La particularité de ce plan est que l'on se retrouve sur des séances d'apprentissage condensées sur un temps réduit. Les piscines qui participent à l'opération proposent soit une séance par jour pendant deux semaines, soit deux séances par jour durant une semaine. C'est en ce sens où l'Aisance Aquatique est un vecteur de promotion de la natation, parce qu'en dix heures de natation, les enfants peuvent au moins être sensibilisés, à l'aise et pourquoi pas autonomes en milieu aquatique. »



NATATION

MAGAZINE

POUR TOUT SAVOIR SUR LA NATATION

ABONNEZ-VOUS!



NATATION

MAGAZINE

C'EST :

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

Abonnement,
MIREILLE ANGUI : 01 70 48 45 70

www.ffnatation.fr

NATATION

MAGAZINE

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

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

Nom	<input type="text"/>
Prénom	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>
Ville	<input type="text"/>
CP	<input type="text"/>
Email	<input type="text"/>
Date	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>



SANDALES NATATION 900 SOFT NABAIJI

Conçues pour se protéger les pieds et éviter de glisser sur les bords des bassins ! Ce modèle SOFT 900 de Nabaiji possède des « patins » en caoutchouc pour une adhérence maximale, mais il est aussi doté d'une semelle très confortable, d'un système d'évacuation de l'eau et d'un réglage pour un meilleur maintien.

Sandalettes natation 900 SOFT NABAIJI : **20 €**
Tailles disponibles du 37/38 au 45/46.

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



SANDALES NATATION 500 NABAIJI

Ces sandales légères et confortables ont été conçues pour vous accompagner des vestiaires au bord du bassin de façon plus hygiénique que pieds nus, tout en limitant tout risque de glissade. Hygiène et confort accessibles à tous !

Sandalettes natation 500 NABAIJI : **10 €**
Tailles disponibles du 36/37 au 46/47.

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



JAMMER DE NATATION 500 NABAIJI

Le JAMMER 500 FIRST est idéal pour des entraînements fitness, cardio. Le maintien est parfait quelle que soit l'intensité de nage, il permet d'atteindre ses objectifs ! Labellisé AQUARESIST, il est ultra résistant au chlore pour plus de 200H de pratique !

Jammer de natation 500 Nabaiji : **24 €**
Tailles disponibles du 38 au 52.

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



MAILLOTS DE BAIN 1 PIÈCE KAMIYE NABAIJI

Ce maillot de natation 1 pièce a été développé pour les nageuses confirmées qui progressent et qui ont besoin à la fois de maintien et de liberté de mouvements. Ses bretelles larges assurent sa tenue et sa coupe dégagée augmente l'aisance dans les mouvements.

Labellisé AQUARESIST, il est ultra résistant au chlore pour plus de 200H de pratique !

Maillot de bain 1 pièce KAMIYE Nabaiji : **25 €**
Tailles disponibles du 36 au 48.

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



LECTEUR MP3 ÉTANCHE SWIMMUSIC100 NABAIJI

Le lecteur MP3 étanche SwimMusic 100 vous accompagne en musique pendant vos séances de natation pour vous détendre et vous évader ! Lecture classique ou aléatoire pour varier les plaisirs. 4Go de stockage (660 MP3 environ) et une autonomie de plus de 10H.

Livré avec 2 types de bouchons déclinés en 3 tailles et 3 modèles d'ailettes de maintien vous serez certain de trouver l'embout qui s'adaptera à la forme de vos oreilles !

Lecteur swim music 100 : **30 €**

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



PALMES COURTES SILIFINS NABAIJI

Les SILIFINS de Nabaiji sont des palmes de natation à la voilure courte et très souple. Elles apportent une propulsion moyenne afin de permettre la réalisation d'un travail cardiovasculaire plus important. Ces palmes sont les accessoires essentiels de votre équipement de natation.

Palmes courtes SILIFINS Nabaiji : **15 €**

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



DES TUTOS POUR MAÎTRISER LES BONS GESTES

DÉBUT 2019, LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION EN PARTENARIAT AVEC LA SOCIÉTÉ SPORT HEROES A LANCÉ L'APPLICATION SWIMMING HEROES. PARMI L'ENSEMBLE DES FONCTIONNALITÉS, IL EST POSSIBLE D'Y TROUVER DIFFÉRENTS TUTOS. RÉALISÉS PAR LA SOCIÉTÉ INSOLYT, CES PASTILLES VIDÉOS DOIVENT PERMETTRE AU GRAND PUBLIC DE PROGRESSER. EXPLICATIONS AVEC FRANÇOIS CHOQUENÉ, DIRECTEUR DE CETTE SOCIÉTÉ.

AVIEZ-VOUS DÉJÀ RÉALISÉ DES TUTOS DANS LE DOMAINE DE LA NATATION ?

J'ai réalisé un très grand nombre de tutos avec ma société de production. Nous nous sommes spécialisés dans ce domaine, mais c'est la première fois que nous évoluons dans l'univers de la natation.

QUEL EST LE BUT D'UN TUTO VIDÉO ?

Il faut être capable de résumer un propos dans une vidéo de deux minutes. C'est dans ce sens que Laura Pascual de Sport Heroes m'a contacté. Le sport est un élément idéal pour ce genre de contenus.

EST-CE QU'IL Y A BEAUCOUP DE DIFFÉRENCES ENTRE UN TUTO BEAUTÉ, PAR EXEMPLE, ET UN TUTO EN NATATION ?

Il n'y a pas tant de différences finalement. Le nerf de la guerre dans un tuto, c'est l'écriture. Nous avons travaillé avec Marvin Do Rego et Vincent Hamelin de la FFN et Guillaume Dovale de Sport Heroes pour savoir ce qu'on souhaitait dire et de quelle manière le présenter.

QUELLES ONT ÉTÉ LES CONTRAINTES AUXQUELLES VOUS AVEZ DÛ FAIRE FACE ?

Le premier défi consiste à résumer une idée en vidéo d'une manière courte et efficace. En deux minutes, on capte davantage l'attention du public et on apporte une expertise sur la manière de le mettre en image.

JUSTEMENT, DE QUEL MOYEN TECHNIQUE AVEZ-VOUS DISPOSÉ ?

Notre plus grand défi était la prise de vue sous-marine. Nous avons tourné avec trois caméras. Nous les avons placés dans des caissons que l'on a mis sous l'eau. Nous avons également utilisé de la lumière sous-marine. Ce qui était important, c'était d'utiliser des caméras de qualité qui permettaient de décomposer les mouvements pour que le public puisse les reproduire.

AVEZ-VOUS EU BESOIN DE TOURNER CERTAINES SCÈNES À PLUSIEURS REPRISSES ?

En effet, il y a des scènes qu'il a fallu tourner plusieurs fois. Quand on place une caméra dans l'eau, elle peut



bouger ou alors nous n'avons pas le plan souhaité. Vincent Hamelin de la FFN était présent pour s'assurer que les bons gestes étaient réalisés (cf. encadré).

ÉTAIT-IL IMPORTANT DE METTRE EN COMMUN VOTRE EXPERTISE EN MATIÈRE DE RÉALISATION

DE TUTOS AVEC LES SPÉCIALISTES DE LA FÉDÉRATION ?

Toute la réussite d'un tuto tient dans cette collaboration. Sans l'aide de la fédération, ça n'aurait pas pu être possible. Un tuto fonctionne quand quelqu'un donne le tempo et valide le bon geste. La FFN a écrit les tutos

et de mon côté, je les ai aidés en apportant mon expertise pour rendre la chose pédagogique et ludique, mais je n'ai jamais pris un seul cours de natation de toute ma vie (rires)... •

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN

« NOUS NOUS ADRESSONS AU PLUS GRAND NOMBRE »

TROIS QUESTIONS À VINCENT HAMELIN, RESPONSABLE DU SERVICE DÉVELOPPEMENT DES PRATIQUES À LA FFN.

QUEL A ÉTÉ VOTRE RÔLE DANS LA RÉALISATION DE CES TUTOS ?

La natation est ma passion et il y a différentes façons de la transmettre. Dans ce projet, j'ai d'abord effectué le recrutement des nageurs-acteurs qui ont participé aux tutos, puis j'ai supervisé leur répartition en fonction des différentes techniques de nage et des thèmes des tutos. Pendant le tournage, j'étais derrière le moniteur et je donnais mon avis parce que je voulais voir un geste technique le plus parfait possible. Ensuite, j'ai participé au montage en sélectionnant les bonnes séquences avec les bonnes incrustations de texte.

LA NATATION EST UN SPORT TRÈS TECHNIQUE ET POURTANT DANS CES VIDÉOS IL A ÉTÉ NÉCESSAIRE DE VULGARISER POUR LE PLUS GRAND NOMBRE. ÉTAIT-CE DIFFICILE ?

Certains puristes auraient certainement des choses à redire concernant ces tutos parce que nous nous adressons au plus grand nombre et que la vulgarisation a été importante. Nous souhaitons leur donner des conseils faciles à mettre en œuvre dans le cadre de leur pratique. Le regard de François Choquené est celui du grand public et cela a été très utile pour rendre la vidéo la plus accessible possible. Parfois, je prononçais certains termes qu'il ne comprenait pas et que nous avons adapté pour les rendre intelligible.

UNE NOUVELLE VAGUE DE TUTOS EST PRÉVUE. EST-CE QU'IL Y A UNE VOLONTÉ D'ALLER ENCORE PLUS LOIN DANS L'ACCOMPAGNEMENT DU PRATIQUANT ?

À la base du projet, plusieurs phases étaient envisagées et nous sommes en train de voir s'il est possible de les mettre en place. Les premiers tutos montrent ce qu'il faut faire. La deuxième vague, comment faire pour y arriver. La troisième vague serait un accompagnement plus personnalisé en générant des séances de natation en fonction des objectifs du pratiquant. Le dernier niveau pourrait être la mise à disposition d'un coach directement sur le lieu de pratique. Parallèlement, nous travaillons sur la mise en place d'un système vidéo pour que les pratiquants puissent envoyer leurs vidéos et obtenir des conseils d'un entraîneur.

RECUEILLI PAR J. C.

LA FORCE DES RÊVES

AVEC TANT QUE DURENT LES RÊVES, ROLAND FUENTÈS, ANCIEN NAGEUR DU CN ANTIBES, ANCRE SON NOUVEAU ROMAN DANS L'UNIVERS CHLORÉ DES BASSINS.

QUELLE EN EST LA GENÈSE DE CE NOUVEL OUVRAGE ?

En 2016, l'année des Jeux de Rio, j'ai regardé un reportage sur le Cercle des Nageurs de Marseille et je suis tombé sur une interview de Florent Manaudou qui s'étonnait qu'on le trouve prétentieux de viser le titre olympique du 50 m nage libre alors qu'il exprimait simplement le rêve ambitieux qu'il poursuivait. Sa réponse m'a interpellé. J'ai fini par comprendre que ce n'est pas parce que quelque chose est difficile à atteindre qu'il faut s'interdire de rêver.

POURQUOI PLANTER LE DÉCOR DANS L'UNIVERS DES BASSINS ?

C'est un monde que je connais bien et que j'avais envie de revisiter. C'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai assisté aux championnats de France de Saint-Raphaël en 2018. C'était une manière de me remettre dans le bain tout en renouant des contacts avec d'anciens nageurs que je fréquentais plus jeune et qui sont depuis devenus des entraîneurs de renom.

A QUI FAÎTES-VOUS ALLUSION ?

Franck Esposito, Fabrice Pellerin et Roman Barnier. Je ne savais pas s'ils allaient se rappeler de moi. Heureusement, mon souvenir ne s'était pas complètement effacé (*sourire*)...

ONT-ILS RÉPONDU À VOS ATTENTES ?

Romain a l'habitude de s'exprimer face aux médias. J'ai scrupuleusement noté tout ce qu'il m'a confié (*sourire*)... Franck a eu une immense carrière de nageur (médaillé olympique de bronze à Barcelone en 1992, ndlr). Il a donc cette capacité incroyable à se mettre à la place des nageurs. Quant à Fabrice, il est totalement happé par les questionnements sur l'entraînement. Alors oui, ils ont tous les trois répondu à mes attentes.



CE LIVRE NE FAIT-IL PAS AUSSI ÉCHO À VOTRE PARCOURS DE NAGEUR RÊVANT DE DEVENIR CHAMPION OLYMPIQUE AVANT D'ÊTRE CONTRAINT DE RENONCER EN RAISON DE PROBLÈMES DE SANTÉ ?

Il est certain que cela restera un rêve contrarié. J'ambitionnais de nager aux Jeux olympiques et je n'y suis pas arrivé. Mais d'un autre côté, je m'aperçois que cette expérience de nageur m'a beaucoup aidé dans mon travail d'écrivain. En termes de rigueur, il y a beaucoup de similitudes avec le sport de haut niveau. Il faut y aller tous les jours, les bons comme les mauvais, et donner le meilleur de soi-même. Adolescent, je nageais et je rêvais de devenir écrivain. Adulte, je suis devenu écrivain et je rêve de natation •

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT



TANT QUE DURENT LES RÊVES
Roland Fuentès
Editions Syros
272 pages, 16,95 €

Nathan fait de la natation en compétition dans le groupe Élite de La Ciotat. Il dédie sa vie au sport, s'entraîne sans relâche, mais depuis quelque temps le doute s'immisce en lui, la peur de ne pas aller au bout de son rêve. À deux semaines des championnats de France, il se réveille un matin dans la peau d'un fantôme, spectateur impuissant de son pire cauchemar : le vrai Nathan de chair et d'os vient d'arrêter la natation, il est en train de saccager sa vie. Avec deux autres fantômes, celui d'une autrice de romans et celui d'une star de la télé-réalité, Nathan n'a que quelques jours pour redevenir celui qu'il a été.

UNICEF,

pour chaque enfant

Imaginez un monde...

... où chaque enfant a un endroit décent où dormir, suffisamment à manger, une salle de classe, et une santé lui permettant d'apprendre, de se développer et de s'épanouir. Imaginez un monde où tous les enfants ont la possibilité de réaliser leur potentiel, et où les droits de chacun sont respectés.

Ce monde est possible.

Ensemble, continuons le combat pour que les droits de chaque enfant soient respectés, partout, tout le temps.

Avec UNICEF,
donnons un avenir
aux enfants

www.unicef.fr

unicef 
pour chaque enfant



CIDE30 ANS
CONVENTION INTERNATIONALE
DES DROITS DE L'ENFANT