

# POURQUOI YANNICK AGNEL REVIENT-IL EN FRANCE ?

C'est un Yannick Agnel souriant et détendu qui s'est présenté devant les médias le mercredi 17 septembre à Boulogne-Billancourt. L'occasion pour le Nîmois de revenir sur les raisons qui l'ont poussé à rentrer en France, où il sera désormais entraîné par l'ex-directeur technique national, Lionel Horter.

Le visage marqué par la fatigue mais le sourire aux lèvres, Yannick Agnel semble sûr de lui. Après quinze mois éprouvants de l'autre côté de l'Atlantique, le double champion olympique est de retour en France ! « *La solution la plus adaptée* », à l'entendre. Car aux États-Unis, le squala n'a pas trouvé la bonne méthode. « *Trop de physique, pas assez de technique* », résume-t-il. « *Je réalisais beaucoup plus de longueurs à l'entraînement au détriment du travail technique. C'était à l'opposé de ce que je pouvais faire à Nice. Ça ne me correspondait pas ! Et malgré les nombreuses discussions avec Bob (Bowman, son entraîneur à Baltimore), la méthode ne changeait pas.* » Pourtant, et contrairement à ce qui a pu être annoncé par certains de nos confrères, ce ne sont pas ses performances mitigées aux championnats d'Europe de Berlin qui l'auront décidé à rebrousser chemin. « *Non, j'ai toujours eu confiance en Bob et je me suis battu jusqu'au bout. C'est l'ensemble de ma saison et mes échecs répétés qui m'ont incité à rentrer auprès de ma famille et de mes amis. J'ai poussé le système dans ses derniers retranchements. Ça ne servait plus à rien de s'entêter.* »

Vous l'aurez noté, Yannick Agnel refuse d'incriminer son coach américain, l'illustre Bob Bowman qui mena Michael Phelps à 22 médailles olympiques, dont 18 titres ! « *Je le remercie pour l'ensemble de son travail. S'il n'avait pas été là il y a quinze mois, je regarderais le sport devant ma télé. Je ne regrette rien de mon expérience américaine. J'ai vécu des choses*

*incroyables.* » Alors autant le dire tout de suite, les deux hommes se séparent en bons termes. « *En tant qu'entraîneur, mon but est d'aider Yannick à réussir, peu importe où il s'entraîne* », confirme Bowman. « *Nous sommes proches et je le soutiens à 100% dans sa décision. Lionel Horter est un entraîneur de classe mondiale et Yannick progressera sous sa coupe. Cette décision lui sera bénéfique à plus d'un titre.* » Une décision qui permet également à Agnel de « *prendre le moins de risques à dix-huit mois des Jeux Olympiques de Rio. Je pouvais très bien rester encore quelques mois à Baltimore, mais je sais que la méthode n'aurait pas fondamentalement changé. Et si je terminais la saison 2015 dans le même état, je me retrouvais à neuf mois des Jeux*

**« J'AI POUSSÉ LE SYSTÈME DANS SES DERNIERS RETRANCHEMENTS. ÇA NE SERVAIT PLUS À RIEN DE S'ENTÊTER. »**

*complètement cramé, sans possibilité de rebondir. Je me devais d'être pragmatique et de prendre la bonne décision. Je pense que c'est ce que j'ai fait. Je n'exclus pas pour autant de retourner aux États-Unis de temps en temps pour des stages.* » A Mulhouse, Agnel se laisse un an et demi pour retrouver un niveau plus en phase avec ses ambitions. Décrocher une nouvelle médaille olympique et entrer un peu plus dans l'histoire de son sport. « *J'ai confiance*

*en Lionel. Je sais qu'il peut me permettre de retrouver ma technique et me remettre d'aplomb pour la fin de cette olympiade.* » Surtout, il sera de nouveau un chef de file au sein du club alsacien. Même s'il affirme ne pas être « *un leader naturel* » son rôle à Mulhouse se rapprochera sensiblement de ce qu'il a connu à Nice, jusqu'à son départ en mai 2013. Un statut qui, à en croire Frédéric Bousquet — qui a lui aussi tenté l'aventure américaine en 2003 à l'Université d'Auburn —, devrait lui permettre de se préserver d'un éprouvant jeu concurrentiel. « *Yannick est arrivé à Baltimore dans un groupe pointu avec une élite confirmée* », rappelle Bousquet. « *A Nice, il n'y avait personne pour le*

**« J'AIME BIEN PRIVILÉGIER L'HUMAIN ET PARTAGER DES CHOSES AVEC MON ENTRAÎNEUR. »**

*pousser dans ses derniers retranchements. A Baltimore, il y a Phelps, Mellouli, qui est tout de même champion olympique du 10 km, Conor Dwyer, vice-champion du monde du 200 m derrière Yannick. Ce ne sont pas eux qui vont craquer ! Et connaissant Yannick et sa culture française, je pense qu'il a forcé pour s'accrocher et tenir tête à tout le monde... Jusqu'à se cramer ! Ce n'est pas une certitude mais une possibilité à considérer.* »

En Alsace, le champion olympique et du monde du 200 m nage libre pourra aussi retrouver des rapports humains qui lui ont peut-être manqué à Baltimore. C'est un fait unanimement salué : l'ancien DTN, Lionel Horter, a l'habitude d'être proche de ses nageurs. « *C'est quelque chose qui me plaît dans sa méthode* », reconnaît l'ancien expatrié. « *J'aime bien privilégier l'humain et partager des choses avec mon entraîneur.* » C'est donc un Yannick Agnel épanoui et déterminé qui a repris l'entraînement début octobre à Mulhouse. Avec peut-être moins d'étoiles dans les yeux que lors de son arrivée à Baltimore, mais autant d'ambitions ■

JONATHAN COHEN



# FLORENT MANAUDOU: L'OR EN HÉRITAGE

Deux ans après son titre olympique du 50 m nage libre enlevé aux Jeux de Londres, le cadet de la fratrie Manaudou a raflé quatre couronnes continentales (50, 100 m nage libre, 50 m papillon et 4x100 m nage libre) aux championnats d'Europe de Berlin, égalant, par la même, le record de sa grande sœur Laure, sacrée à quatre reprises en 2006, à Budapest (Hongrie).

Le moins que l'on puisse dire, c'est que Florent Manaudou est en train de casser la baraque. A moins de vivre reclus au fin fond du Larzac ou de sortir d'un voyage interstellaire aux confins de la galaxie, difficile de prétendre l'inverse ! Depuis plusieurs semaines, le géant est partout. A la télévision, à la radio, dans les journaux, Florent déploie son sourire à qui mieux mieux et franchement, on ne va pas s'offusquer et encore moins s'en plaindre ! Il faut reconnaître qu'en Allemagne, et sans tomber dans la démonstration hagiographique, le colosse tricolore (1m99 pour 99 kg) a fait fort, très fort même. Au cœur du vélodrome berlinois transformé pour l'occasion en véritable stade aquatique, Florent a non seulement égalé le record de sa grande sœur Laure (quadruple championne d'Europe aux championnats d'Europe 2006 de Budapest, ndr), mais il a surtout démontré une bonne fois pour toute que son titre olympique ne devait rien à la chance ou au hasard, mais bien à son talent que l'on savait immense et que l'on pressent désormais infini.

Car enfin, il faut se rendre à l'évidence : Florent a remporté toutes les courses qu'il a disputées — rien que ce détail force déjà le respect —, se positionnant d'un seul coup au premier rang d'un challenge olympique que peu avant lui ont réussi à relever... En effet, à l'exception de l'Américain Matt Biondi et du Russe Alexander Popov — stars parmi les stars —, aucun autre nageur n'a jamais réussi à doubler 50 et 100 m nage libre aux Jeux ! Florent Manaudou en a le potentiel, assurément, bien qu'il lui reste encore du chemin à parcourir. « J'ai encore du mal à encaisser la violence d'un 100 mètres nage libre, mais il va

bien falloir que je m'habitue à nager cette distance », admet-il dans un sourire qui accentue des fossettes que la gent féminine semble apprécier au plus haut point. « D'autant qu'en finale des championnats d'Europe je n'ai véritablement nagé que 90 mètres. J'ai fini avec mes tripes et ça a fonctionné, mais je sais qu'il faudra faire beaucoup mieux l'année prochaine aux Mondiaux de Kazan ou dans deux ans aux Jeux Olympiques de Rio pour espérer décrocher une médaille. »

Une récompense qui devrait lui tendre les bras si le Marseillais continue de progresser à cette vitesse. « Le 100 mètres, c'est vraiment nouveau pour lui », concède son entraîneur

marseillais Romain Barnier, « mais il est tellement facile... Florent peut en tout cas être satisfait car il a la médaille d'or et le chrono qui va avec. » En arrivant à Berlin, le cadet des Manaudou chassait, en effet, les 48 secondes. L'objectif est atteint (47''98 en finale des Euro contre 48''69 en finale des championnats de France de Chartres en avril 2014, ndr). « Ça faisait longtemps que je rêvais de passer sous les 48 secondes, alors voilà, c'est fait ! Mais je ne compte pas m'arrêter en si bon chemin. J'ai toujours en tête le record de Van den Hoogenband (47''84, réalisé aux JO de Sydney en 2000, ndr). Quand j'étais petit, je voulais déjà le battre. Je dois avancer étape par étape. En voilà déjà une

« ÇA FAIT LONGTEMPS QUE JE RÉVAIS DE PASSER SOUS LES 48 SECONDES, ALORS VOILÀ, C'EST FAIT ! »

de franchise, maintenant, je vais continuer à travailler, même si cette course représente beaucoup de souffrances. »

A l'image également de la saison qui vient de s'écouler et au cours de laquelle Florent sera passé par à peu près toutes les émotions. « C'est vrai que ça a été une année compliquée », confirme le champion olympique. « J'ai failli faire un break après les championnats de France à Chartres. Je ne me sentais pas forcément bien dans mes baskets, je n'avais pas envie d'aller

aux championnats d'Europe. Finalement, j'ai pris le temps de réfléchir et je me suis dit que c'était bête. J'ai continué à m'entraîner et ça a plutôt bien marché ! Parfois, notre discipline n'est pas simple au quotidien, il y en a plein qui ont arrêté prématurément. Il y en a qui reviennent, mais ce n'est pas un sport facile. »

D'autant plus quand on cumule les distances. « Je dispute déjà trois épreuves individuelles (50 et 100 m nage libre, 50 m papillon, ndr) plus les relais. Ça commence à faire de belles semaines de compétitions. Et puis je ne maîtrise pas tout sur ces courses, même sur 50 m crawl où j'arrive à nager vite. Malgré tout, je suis persuadé qu'il me reste encore pas mal de choses à améliorer »

Florent Manaudou laisse exploser sa joie à l'arrivée du 100 m nage libre qu'il remporte en 47''98.



# TRENTENAIRES : MAIS COMMENT FONT-ILS ?

Ils sont trois à avoir dépassé la barre fatidique des 30 ans. Le capitaine Fabien Gilot, 30 ans, son partenaire marseillais, Grégory Mallet, 30 ans également, et le doyen de l'équipe de France – forfait pour les Euro de Berlin en raison d'une blessure à l'épaule –, Fred Bousquet, 33 ans. Focalisés sur les Jeux Olympiques de Rio, ces trois-là, en dépit des idées reçues et des clichés qui accompagnent leur âge « canonique », n'en ont pas encore tout à fait fini avec le haut niveau.

La question a surgi le premier jour des championnats d'Europe de Berlin alors que nous attendions les relayeurs du 4x100 m nage libre fraîchement propulsés sur le toit de l'Europe. Au milieu de la nuée de journalistes tricolores, l'athlétique silhouette de Frédérick Bousquet se détache tant en hauteur qu'en largeur d'épaules, celles-là même qui l'ont obligé à renoncer à une partie de la saison et à ces Euro allemands qu'il a commenté pour France Télévisions. Souriant, heureux pour ses compatriotes, le Marseillais piaffe littéralement à l'idée de féliciter les rois du continent. Et quand Mehdy Metella, le benjamin du quatuor, émerge un immense sourire aux lèvres, c'est sur le ton de la blague qu'il apostrophe son illustre aîné : « Et le vieux, t'as vu ? On se débrouille pas mal ». Une provocation bon enfant entre partenaires d'entraînement qui illustre à merveille la perception que l'on se fait des trentenaires dans le sport de haut niveau. Car oui, il faut le savoir, à 30 ans, les nageurs, et pas seulement, sont considérés comme des « antiquités ». Des vieux. « A l'approche de la trentaine, tout devient plus difficile », reconnaissait Hugues Duboscq en 2012 alors qu'il s'appropriait à vivre sa quatrième et dernière olympiade à 29 ans. « Certains parviennent à durer, mais dans l'esprit des gens, le sport de haut niveau reste une histoire de jeunes loups affamés. » Alors quoi, faut-il être obligatoirement fringant et insouciant pour évoluer au

**« DANS L'ESPRIT  
DES GENS, LE SPORT  
DE HAUT NIVEAU  
RESTE UNE HISTOIRE  
DE JEUNES LOUPS  
AFFAMÉS. »**

plus haut niveau ? Pas sûr. Car si Laure Manaudou a décroché le titre olympique du 400 m nage libre aux JO d'Athènes à seulement 17 ans, si son frère Florent l'a imité en 2012 à 20 ans sur 50 m nage libre, à l'instar de Yannick Agnel couronné la même année sur 200 m nage libre, on se souviendra également que la sprinteuse américaine Darra Torres a raflé trois médailles d'argent (50 m, 4x100 m nage libre et 4x100 m 4 nages) aux Jeux de Pékin à 41 ans. Et que dire alors du capitaine de l'équipe de France 2014 et probablement le plus grand relayeur de l'histoire de la natation tricolore, Fabien Gilot, qui demeure à 30 ans révolu un compétiteur hors pair, toujours aussi affûté et toujours aussi motivé par la magie des joutes internationales. « Quand on dépasse la barre des 30 ans, il faut accepter de souffrir davantage », livre celui qui remporta le bronze avec le relais 4x100 m nage libre aux Mondiaux de Barcelone de 2003 quand un certain Mehdy Metella venait tout juste de souffler ses 11 bougies. « Il faut aussi accepter de modifier son quotidien pour rester performant », ajoute le natif de Denain. « A partir d'un certain âge, on se concentre sur le qualitatif plutôt que sur le quantitatif. Et puis ma vie est différente désormais. Le sport est toujours aussi important, mais je pense aussi à mon existence personnelle. Ça fait un petit moment que le plus gros de ma carrière est derrière moi, mais cela ne doit pas m'empêcher de travailler à l'entraînement, de tout donner pour être prêt pour l'ultime rendez-

*vous de ma carrière aux Jeux Olympiques de Rio. Ce n'est qu'ensuite, et seulement ensuite, qu'il sera temps de souffler. »*

Une question demeure néanmoins en suspens : comment les trentenaires font-ils pour durer ? « J'aime l'eau et j'aime nager », confie Fred Bousquet. « C'est un univers qui m'apaise. Je m'y sens bien, presque chez moi... Et puis, j'aime la compétition, la pression qui l'accompagne et tous ces infimes détails qui permettent de réaliser une performance... Avec l'âge, j'ai appris à éviter certains pièges. Je sais m'économiser pour me concentrer sur l'essentiel. »

« Le plaisir, c'est la clé », complète Fabien Gilot. « J'en parle beaucoup avec Fred, mais aussi avec Greg (Mallet), et on tombe tous d'accord sur cette réponse : le plaisir ! Je ne vais pas vous mentir, l'entraînement des nageurs est difficile et parfois rébarbatif. Pour durer, il est donc primordial de chercher de nouvelles formules pour se renouveler, se découvrir et optimiser son potentiel... Le plus important, c'est de ne pas perdre la notion de plaisir. Je ne connais aucune autre manière de nager vite. » ■

A BERLIN, ADRIEN CADOT



## FABIEN GILOT : « FIER DE MOI »

VICE-CHAMPION D'EUROPE DU 100 M NAGE LIBRE EN 48"36 DANS LE SILLAGE D'UN FLORENT MANAUDOU IMPÉRIAL, LE TRENTENAIRE DU CN MARSEILLE ET CAPITAINE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE A ENFIN CONQUIS LA DISTINCTION INDIVIDUELLE QU'IL ATTENDAIT DEPUIS DES ANNÉES SUR L'ÉPREUVE REINE.

Ça y est, elle est là ?

Oui, c'est une belle médaille d'argent ! Je manquais un peu de fraîcheur pour bousculer Florent, mais c'est une belle récompense. Avec Flo, on s'était dit que ce serait bien de monter sur les deux premières du podium. Dans quel ordre ? Ça, on ne le savait pas (sourire)...

Vous rêviez tous les deux de ce podium ?

On voulait faire 1 et 2, ça nous tenait à cœur, alors d'y arriver, c'est une grande fierté et une belle satisfaction pour l'équipe de France.

Que représente cette médaille d'argent dans ta carrière ?

J'en avais déjà eu deux en petit bain (vice-champion d'Europe et vice-champion du monde, ndlr), mais ça ne m'avait encore jamais souri en grand bassin. En 2010, j'aurais certainement pu réaliser un truc aux Euro de Budapest, mais j'avais raté la qualification pour quelques centièmes. Beaucoup à ma place auraient abandonné, mais ce n'est pas mon genre, alors oui, cette médaille d'argent, dix ans après ma première compétition internationale, elle représente une belle satisfaction. Je suis fier de moi !

D'autant, et on ne peut pas l'occulter, que tu as connu des épisodes difficiles dans ta carrière avec notamment de longues périodes d'indisponibilité pour cause de blessures ?

Bien sûr, mais ça fait partie d'une carrière de sportif de haut niveau. Après, je n'oublie pas que lorsqu'on est au sommet, les gens se précipitent autour de vous, mais qu'ils sont moins nombreux quand on est dans le creux de la vague. Je suis content de mes championnats, mais, je le répète, je suis intimement convaincu que mes plus belles années sont devant moi (sourire)...

Cette médaille individuelle a-t-elle un saveur différente de l'or décroché avec le relais 4x100 m nage libre ?

Cette médaille sur 100 m me touche énormément, mais je suis ce que je suis, et je « bande » plus pour les relais ■

RECUEILLI PAR A. C.

(KMS/STÉPHANE KEMPINAIRE)



# « NOUS SOMMES EN PROGRÈS »

Entraîneur national de l'équipe de France de natation synchronisée, Charlotte Massardier, dresse le bilan des tricolores aux championnats d'Europe de Berlin.

## CHARLOTTE, ÊTES-VOUS SATISFAITE DES FRANÇAISES ?

Il est toujours difficile et délicat de dresser un bilan dans la foulée d'une échéance nationale ou internationale. Néanmoins, je considère que nous sommes en progrès. Au-delà des résultats sportifs, les filles ont démontré qu'elles étaient capables de s'investir pour repousser leurs limites. C'est également ce que je souhaite retenir de l'été et, plus généralement, de notre saison 2013-2014. Les nageuses n'ont jamais cessé de se remettre en question pour avancer, et je songe notamment au stage qu'elles ont réalisé en juin dernier sous la houlette de l'entraîneur espagnole, Anna Tarres. Anna les a aidées à franchir des caps déterminants, en particulier sur le plan mental, ce que j'ai d'ailleurs pu observer aux championnats d'Europe de Berlin.

## PROGRESSER MENTALEMENT, C'ÉTAIT UNE NÉCESSITÉ ?

Lorsqu'on ambitionne d'évoluer au plus haut niveau, il est fondamental de progresser dans tous les domaines, aussi bien physiquement, techniquement que mentalement. Mais il est vrai qu'inconsciemment, les filles avaient peut-être édifié des barrières qui les empêchaient de franchir un palier. Nous avons sollicité Anna Tarres pour amorcer une nouvelle dynamique et permettre aux nageuses de poursuivre leur apprentissage du haut niveau.

## CES APPRENTISSAGES SE SONT-ILS RÉPÉRUTÉS SUR LA PRESTATION DES FRANÇAISES À BERLIN ?

J'ai observé des changements, mais l'ensemble du staff sait également qu'il faudra du temps pour que ces apprentissages se concrétisent. D'autant que nos concurrentes travaillent aussi de leur côté. Nous ne sommes pas les seules à tenter d'évoluer, toutes les nations se remettent en question à chaque échéance.

## EN ÉVOQUANT LA CONCURRENCE, QUEL REGARD PORTEZ-VOUS SUR LES PERFORMANCES GLOBALES DES CHAMPIONNATS D'EUROPE ?

Les Espagnoles ont connu beaucoup de changements ces dernières années et on a pu



Sylvie Neuville (à gauche), responsable de la discipline, Caroline Lefranc (au micro), chef de délégation à Berlin, Magali Rathier (deuxième en partant de la droite) et Charlotte Massardier (à droite) en compagnie de l'équipe de France de natation synchronisée.

« LES NAGEUSES N'ONT JAMAIS CESSÉ DE SE REMETTRE EN QUESTION POUR AVANCER. »

constater qu'elles n'ont pas réussi à conserver leur rang européen. C'est l'occasion aussi de montrer que la natation synchronisée n'est pas figée dans une hiérarchie. Les classements évoluent ! Ainsi, les Ukrainiennes ont livré une très belle compétition. Elles disposent de juniors impressionnantes qui alimentent l'équipe de seniors et elles ont complètement revu leur manière de chorégrapier depuis 2010.

## ON A LE SENTIMENT QUE LES FRANÇAISES ONT MARQUÉ DES POINTS EN ALLEMAGNE, NOTAMMENT AUPRÈS DES JUGES, QUI SEMBLENT APPRÉCIER LEURS CHORÉGRAPHIES.

C'est tout à fait exact et c'est en partie dû au succès de l'Open Make Up For Ever que la Fédération Française de Natation organise à Montreuil depuis quatre ans. Sur le plan international, ce rendez-vous a démontré que la France était en mesure d'organiser des compétitions de prestige, ce qui contribue largement au rayonnement de notre discipline.

Dans le domaine sportif, l'Open Make Up For Ever nous permet de nous confronter aux meilleures nations de la planète tout en validant une première phase de travail puisque la compétition est programmée en mars.

## AUJOURD'HUI, QUE MANQUE-T-IL AUX FRANÇAISES POUR TITILLER LES MEILLEURES NATIONS ?

Il faut s'installer dans la durée...

## C'EST-À-DIRE ?

(Elle réfléchit) La natation synchronisée est une discipline exigeante qui demande un investissement quotidien. Or, quasiment toutes les filles du collectif national mènent des études en parallèle de leur carrière. La fédération a réalisé beaucoup d'efforts pour les accompagner dans leur double projet, mais il reste encore beaucoup à faire pour qu'elles gagnent en sérénité et puissent se projeter à plus long terme sur l'équipe de France. J'ajouterais qu'il devient désormais fondamental d'instaurer de la concurrence au sein du collectif national. A la rentrée prochaine, de nouvelles nageuses vont intégrer le groupe national pour créer de l'émulation.

## A MOTS COUVERTS, N'ÊTES-VOUS PAS EN TRAIN D'ÉVOQUER UNE PROFESSIONNALISATION DE LA DISCIPLINE ?

Il s'agit, en effet, de cela... A l'image des Italiennes, notamment, qui disposent d'une équipe plus expérimentée, rodée aux confrontations internationales du fait de l'âge de ses nageuses qui peuvent s'inscrire dans la durée. La performance ne repose de toute façon pas seulement sur la dimension sportive. Quelque part, ce serait trop simple. Non, la performance implique une multitude de domaines qui permettent aux nageuses de donner la pleine mesure de leur potentiel. Sans cela, il est difficile de se projeter véritablement dans une démarche de haut niveau.

## REVENONS-EN AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE. QUEL MESSAGE AVEZ-VOUS DÉLIVRÉ AUX FRANÇAISES AU MOMENT D'ABORDER CETTE ÉCHÉANCE DE MI-OLYMPIADE À L'ISSUE DE LAQUELLE VOUS AVEZ BASCULÉ DANS LA DERNIÈRE LIGNE DROITE MENANT AUX JEUX OLYMPIQUES DE RIO ?

Je suis revenue sur la saison qu'elles ont vécue, sur les différents stages que nous leur

« LA PERFORMANCE, C'EST TOUS LES JOURS, TOUT LE TEMPS, À CHAQUE ENTRAÎNEMENT. »

avons proposés notamment avec Massayo Imura (entraîneur national du Japon) ainsi que sur les nombreuses barrières qu'elles ont réussi à franchir accompagnées par Anne Capron et Magali Rathier. J'ai vraiment tenté de les décomplexer et de les libérer afin qu'elles se surprennent encore !

## SELON VOUS, QUELLE SERA LA PROCHAINE BARRIÈRE QUE DEVRONT FRANCHIR LES FRANÇAISES ?

Sans aucun doute, celle du quotidien... Pour réussir dans notre discipline, il faut maintenir son niveau d'exigence, sa rigueur et sa détermination au quotidien. La performance, c'est tous les jours, tout le temps, à chaque entraînement.

## ET OÙ SE SITUE LE PLAISIR ?

Le plaisir vient justement en franchissant des barrières, en repoussant ses limites et en découvrant de nouveaux horizons. La répétition, la monotonie sont finalement les

pires ennemies de la performance. J'ai bien conscience qu'il s'agit d'une démarche vaste et ambitieuse, mais à l'heure actuelle, je ne vois pas d'autres manières de se hisser au plus haut niveau.

## LE HAUT NIVEAU, CE SONT NOTAMMENT LES JEUX OLYMPIQUES DE RIO QUI SE PROFILENT À L'HORIZON. COMMENT ENVISAGEZ-VOUS DE LES PRÉPARER ?

Les Jeux, on y pense tout le temps ! Maintenant, il faut être réaliste. Vue la concurrence actuelle et les modes de qualification, nous savons que l'équipe n'a quasiment aucune chance de décrocher son ticket pour Rio. Concernant le duo, nous avons choisi de jouer la carte de la concurrence...

## MARGAUX CHRÉTIEN ET LAURA AUGÉ NE SONT DONC PAS ASSURÉES D'UN STATUT DE TITULAIRES ?

Je ne le souhaite pas, en effet. En termes de concurrence, je considère que ce ne serait pas leur rendre service que de les placer en position de confort. Tous les athlètes de haut niveau ont besoin de concurrence ! ■

RECUEILLI À BERLIN PAR ADRIEN CADOT



# LA NATATION À L'HEURE DU NUMÉRIQUE

**D**ans la natation, et peut-être plus que dans n'importe quelle autre discipline, la performance est partie prenante d'une multitude de facteurs : le talent, l'entraînement, la technique ou les capacités physiologiques... Autant de paramètres qui permettent de grignoter de précieux centièmes – ceux-là même qui mènent aux podiums – et qui sont ensuite analysés et décryptés à l'aide de nouvelles technologies. Une révolution numérique qui a définitivement modifiée l'approche de la pratique aquatique. Etat des lieux.

SUJET RÉALISÉ PAR JONATHAN COHEN



# L'OPÉRATION SÉDUCTION DU SPORT 2.0

Tablettes connectées, applications mobiles dernier cri ou mp3 aquatiques, les nouvelles technologies n'en finissent plus d'inonder le monde sportif. Dans cette course à l'innovation, la natation n'est pas en reste ! Elle offre, elle-aussi, son lot d'évolutions ou de révolutions permettant d'appréhender la discipline sous un nouveau jour. Nageurs novices ou aguerris, entraîneurs et même spectateurs, tout le monde peut désormais surfer sur la vague 2.0.

## LES NAGEURS AU CŒUR DE L'ENTRAÎNEMENT

« La natation est un sport ingrat et rébarbatif. »  
« Les nageurs sont isolés dans leur ligne d'eau et ils comptent les carreaux. » Ces clichés aquatiques ont, aujourd'hui encore, de beaux jours devant eux... Pourtant, il y a fort à parier que d'ici quelques années, les progrès technologiques en viennent progressivement à bout ! En effet, il est désormais possible de se distraire en nageant. Et pas seulement en s'évadant dans un lagon translucide des Caraïbes ou dans un océan de réflexions introspectives. Non, ce serait trop simple, trop évident, presque décevant ! Les mp3 waterproof permettent, depuis quelques années, de booster sa motivation en s'arrimant aux plus grands tubes des hit-parades. Oui, vous avez bien lu, des morceaux populaires, ceux-là même qui passent à la radio et rassemblent des centaines de milliers de spectateurs dans les stades. Sauf que, et la nuance est de taille, vous en disposez à la piscine, durant votre séance d'entraînement... Au fond, ça n'a rien de surprenant : la musique rompt la monotonie et donne envie de se transcender !



FOTOLIA.COM

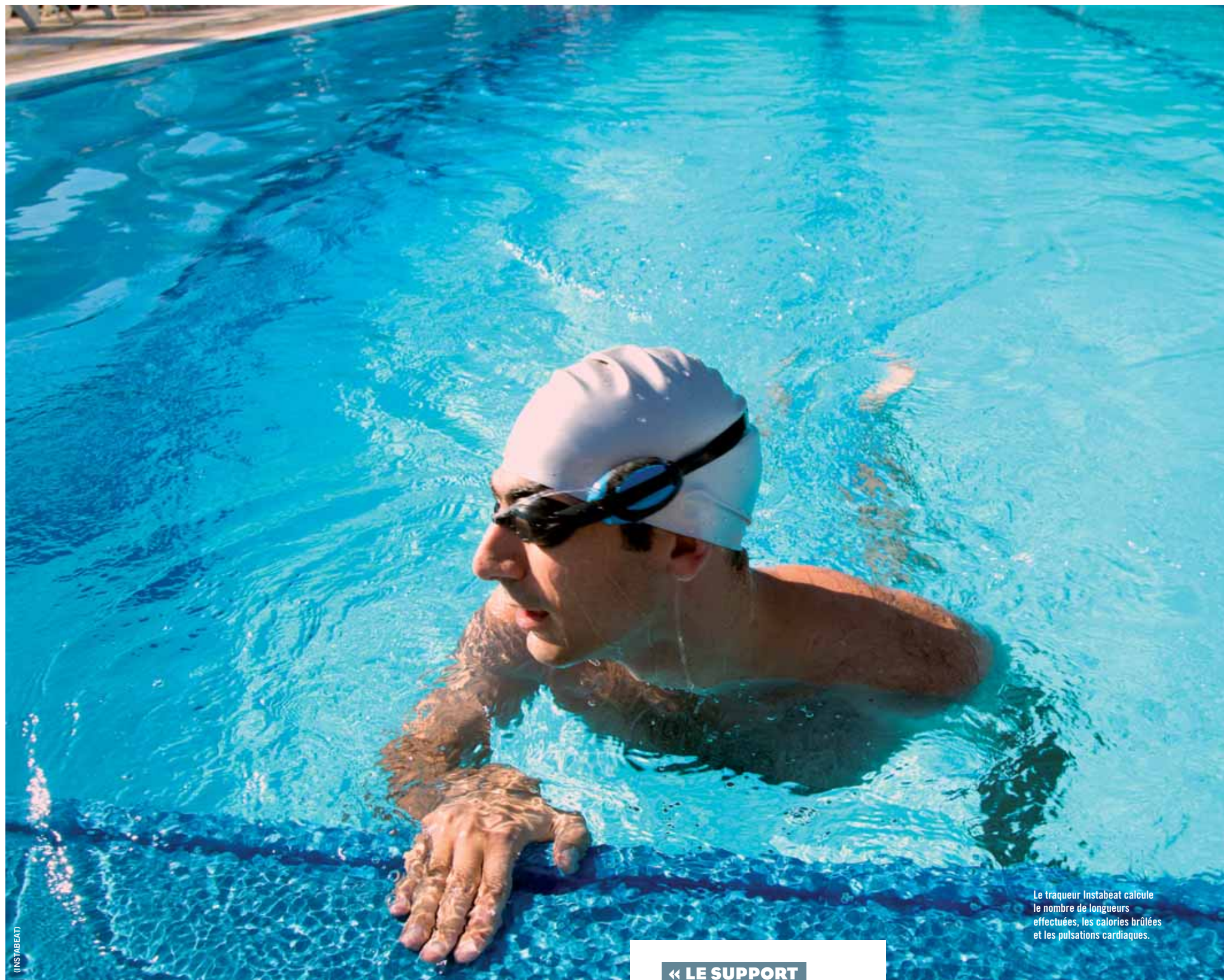
« Il m'est impossible de débiter une séance de natation sans mon baladeur », abonde François, 50 ans, qui se rend à la piscine deux fois par semaine. « Je n'ai plus l'impression d'être seul et je tente de suivre le rythme de la musique. Je me suis d'ailleurs créé une playlist spéciale avec des chansons qui montent en intensité au fil de la séance. » Un argument également valable pour les champions et reçu cinq sur cinq par Fabrice Pellerin, l'entraîneur niçois qui mena Yannick Agnel et Camille Muffat au titre olympique en 2012. « Le support musical redéfinit le rapport que l'on entretient avec l'eau. On y puise tour à tour l'inspiration, la relaxation et la motivation », confie le technicien azuréen. Et de joindre le geste à

la parole en instaurant des séances musicales pour ses nageurs. « Même si nous n'écoutons pas de la musique à tous les entraînements, l'utilisation du baladeur permet de nager à son propre rythme, selon son inspiration du moment, en s'évadant du concept d'entraînement », livre la sprinteuse Charlotte Bonnet. Ce rythme, les nageurs de tout niveau peuvent également le contrôler. Instabeat a ainsi développé un traqueur à fixer sur les lunettes de natation qui calcule le

nombre de longueurs effectuées, les calories brûlées et les pulsations cardiaques. Un condensé de technologie qui représente – pour l'heure – un investissement de 149 dollars, soit approximativement 110 euros. Mais le résultat est là, flagrant, évident et surtout, captivant ! Trois niveaux sont ainsi représentés par des couleurs : bleu pour brûler les graisses, rouge pour la performance maximale et vert pour le fitness. Un logiciel est également fourni afin de projeter l'ensemble des statistiques de développement sur un ordinateur. Une bonne façon de mesurer concrètement l'état de sa progression !

## LES ENTRAÎNEURS AU CŒUR DE LA PERFORMANCE

Les entraîneurs aussi peuvent tirer profit de cette révolution numérique pour améliorer leur coaching et décrypter plus efficacement la technique de leurs athlètes. A ce titre, l'analyse vidéo est de plus en plus performante. La société Sportstec que nous avons rencontré au salon Sport Numéricus, fin juin, propose ainsi un service de captation, d'indexation et d'analyses de performances. Un service auquel a recours l'équipe de France de water-polo depuis 2008. « Ce logiciel est vraiment incroyable »,



INSTABEAT

Le traqueur Instabeat calcule le nombre de longueurs effectuées, les calories brûlées et les pulsations cardiaques.

« LE SUPPORT MUSICAL REDÉFINI LE RAPPORT QUE L'ON ENTRETIENT AVEC L'EAU. ON Y PUISE TOUR À TOUR L'INSPIRATION, LA RELAXATION ET LA MOTIVATION. »

souligne Julien Issoulié responsable de la discipline à la Fédération Française de Natation. « Nous pouvons désormais analyser l'ensemble de nos matches et ceux de nos adversaires. Nous avons ainsi élaboré une importante base de données qui répertorie, par exemple, l'ensemble des tirs de la Macédoine ou le positionnement en défense des joueurs adverses... Ça permet de gagner un temps considérable lors de la préparation de nos rencontres internationales puisque nous n'avons alors plus qu'à extraire les faits de jeu intéressants pour les présenter aux joueurs. Certains vont même jusqu'à nous demander d'extraire les mouvements »



# A TOUT ÂGE ET POUR TOUT PUBLIC



A ceux qui réduisent les activités de la Fédération Française de Natation à ses seules équipes de France, nous répondons qu'ils se trompent ! Depuis plusieurs années, l'institution de référence en matière d'épanouissement aquatique n'en finit plus d'élargir son champ d'intervention. Entre les activités d'éveil pour les 0-6 ans, l'École de Natation Française et le programme Natation Santé, la FFN investit désormais toutes les strates de la société.



## L'ÉVEIL AQUATIQUE : UNE CLÉ POUR L'AVENIR

Amener son enfant dès le plus jeune âge à la piscine est devenu relativement banal pour beaucoup de parents. Pas encore une habitude, mais déjà une tendance ! Et pourtant, le chemin parcouru depuis les années 1970 est impressionnant. De la curiosité, de la passion et beaucoup de travail ont permis à plusieurs générations d'enfants de se familiariser avec un milieu « a priori » hostile. N'oublions pas, en effet, qu'un grand nombre de nos contemporains ont encore peur de l'eau ; qu'un grand nombre de ceux qui croient savoir nager sont incapables de s'immerger le visage... Amener précocement son enfant dans une activité d'éveil aquatique c'est, non pas lui apprendre à nager, mais le mettre en situation de découvrir les fondamentaux de ce qui sera plus tard les bases du savoir nager. De même qu'on n'apprend pas à marcher à un enfant - on le met en situation de pouvoir marcher -, on n'apprendra pas à l'enfant à nager durant une séance d'éveil aquatique. L'activité vise davantage à lui permettre de découvrir des sensations et une motricité qui le rendront à l'aise et peu à peu autonome. Ne négligeons pas, enfin, le lien unique et

authentique qui, à une époque où tout va vite, doit contribuer à rapprocher les parents de leurs enfants ■

JEAN-JACQUES CHORRIN  
(PRÉSIDENT DE LA COMMISSION FÉDÉRALE 0-6 ANS)

### CHIFFRES CLÉS

780 000 naissances en 2013 (source INSEE)  
17 500 licenciés âgés de 0 à 6 ans en 2013 (soit environ 6% du nombre total des licenciés FFN)  
20% des clubs FFN ont développé une activité d'éveil aquatique

### LES CONSEILS DE FRED BOUSQUET, AMBASSADEUR FFN

« A des parents qui hésitent à inscrire leur enfant à l'éveil aquatique, je leur demanderais de songer au plaisir qu'il peut en tirer, à la confiance et à l'autonomie qu'il va gagner. Je leur dirais ensuite de penser à eux, à l'interaction unique qu'ils vont créer avec leur enfant. En définitive, je constate qu'il n'y a aucune autre activité aussi riche ! Quand je conduis ma fille au parc, elle grimpe sur des jeux, elle fait des allers retours ou elle joue au ballon, mais je me contente bien souvent de la suivre dans ses découvertes. Je la suis, mais je ne l'accompagne pas comme j'en ai l'opportunité à la piscine, lors d'une séance d'éveil aquatique. »



Le sprinter Frédéric Bousquet s'est engagé auprès de la Fédération Française de Natation pour promouvoir l'éveil aquatique en France.



## L'ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE : S'ÉPANOUIR EN TOUTE SÉCURITÉ

Au-delà de la prévention active des noyades, l'acquisition du Savoir Nager est devenue un véritable enjeu de société ! Dans cette perspective, la Fédération Française de Natation, soucieuse de sa mission d'intérêt général, a conçu des concepts de pratique qui répondent à l'évolution et aux besoins de notre société. La Fédération a ainsi rénové en 2008 avec le concours des fédérations partenaires, membres du Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques, son École de Natation Française autour de trois étapes de formation chronologiques et incontournables. Le Sauv'nage vise d'abord à acquérir un Savoir Nager sécuritaire afin d'assurer sa propre sécurité en milieu aquatique. Le Pass'sports de l'eau incite, lui, à découvrir les pratiques sportives afin d'enrichir et de capitaliser des habilités motrices au travers de la pluridisciplinarité. Le Pass'compétition doit, enfin, permettre

d'acquérir les savoir-faire techniques de chaque discipline sportive et s'approprier l'environnement de la compétition afin de se confronter aux autres en toute équité. En plus des supports pédagogiques de l'ENF et afin d'accompagner les clubs et les éducateurs sportifs dans sa mise en œuvre, la Fédération a élaboré un livret d'accompagnement - dont la seconde version a été diffusée en juin 2014 - qui propose des orientations pédagogiques, des pistes de réflexion et des exemples de situations pratiques. Ce livret ENF a également vocation à servir d'outil de référence pour la mise en œuvre de journées d'animation et de découvertes pilotées par les comités ■

VINCENT HAMELIN  
(RESPONSABLE DU DÉVELOPPEMENT DES PRATIQUES NON-COMPÉTITIVES)

### CHIFFRES CLÉS

Plus de 133 000 licenciés âgés de 6 à 12 ans en 2013, soit environ 44% du nombre total des licenciés FFN  
142 500 licenciés âgés de 0 à 12 ans en 2013, soit environ 47% du nombre total des licenciés FFN  
En 2014, plus de 85% des clubs FFN agréés ENF  
Depuis 2008, 360 800 tests ENF validés par les licenciés FFN dont 250 700 Sauv'nage, 82 900 Pass'sports de l'eau et 27 200 Pass'compétition



## LA NATATION SANTÉ : PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

Dans le cadre de sa mission de service publique, la fédération s'investit depuis plusieurs années dans la politique nationale de la promotion de la santé par le sport. C'est dans cette optique et en tenant compte des spécificités du milieu aquatique et des enjeux propres à la discipline qu'est né le programme Natation Santé. La Natation Santé, c'est deux concepts de natation adaptée à vos besoins et à votre état de santé : Nagez Forme Santé, qui existe depuis plusieurs saisons, s'adresse aux personnes désirant nager pour améliorer leur capital santé et leur qualité de vie, aux personnes à risque et aux individus en phase d'éducation thérapeutique ; Nagez Forme Bien-être - nouveauté 2014 - est destiné aux personnes recherchant une activité de

bien-être et de loisirs (aquaforme, aquabiking, aquagym) et aux individus soucieux de pérenniser leur capital santé. Les enfants, adolescents, adultes, seniors souffrant de certaines pathologies (diabète, hémophilie, insuffisances respiratoires) ou souhaitant prévenir les risques qui pourraient affecter leur santé trouveront dans les clubs de la Fédération une natation adaptée et du personnel qualifié. On ne le répétera jamais assez, le monde médical et la sphère scientifique s'accordent pour louer la natation et les bénéfices qu'elle apporte. La natation, c'est LE sport santé ! ■

V. H.

### LABELLISATION DES CLUBS

Développer les activités fédérales, c'est d'abord s'engager dans une démarche qualitative valorisée dans le cadre de la labellisation des clubs, une ambition ancrée au cœur du projet fédéral 2014-2020. Il engage les clubs dans un processus structurant qui valorise les compétences et la qualité des activités proposées. Bilan à l'issue de la saison 2013-2014 :

- Label animation : secteur en cours de finalisation
- Label développement : 58 clubs
- Label formateur : 73 clubs
- Label national : 9 clubs
- Label international : 2 clubs