

# « SUR 100 MÈTRES, JE SUIS ASSEZ PROCHE DE LA MINUTE... »



Triple médaillé olympique de biathlon aux Jeux Olympiques de Sotchi (deux médailles d'or, une en argent), Martin Fourcade restera comme le héros de l'hiver 2014. Vainqueur de la poursuite puis du 20 kilomètres, le Pyrénéen exilé dans les Alpes a failli rejoindre le légendaire Jean-Claude Killy au sommet de l'Olympe, à quelques centièmes près s'il avait réalisé le triplé doré en remportant le 15 kilomètres départ en ligne. Mais, à 25 ans, il lui reste largement le temps de s'atteler à de nouvelles conquêtes. Entretien avec un champion à l'appétit d'ogre.

Triple médaillé olympique de biathlon aux Jeux de Sotchi (deux médailles d'or, une en argent), Martin Fourcade a décidé de sortir de sa zone de confort en disputant une saison de ski de fond en parallèle du biathlon.

**MARTIN, DE QUELLE MANIÈRE AVEZ-VOUS VÉCU L'ACCÉLÉRATEUR DE NOTORIÉTÉ QUE CONSTITUE L'OR OLYMPIQUE ?**

En fait, c'est rarement dérangeant... Les gens sont gentils, corrects, et ils montrent surtout qu'ils ont été touchés par ce qui s'est passé à Sotchi. C'est d'ailleurs aussi pour ça que je dépose mes médailles chez mon équipementier, Rossignol, plutôt que de les laisser dans un placard.

**VOUS AVEZ FAIT VOTRE ENTRÉE DANS LE PETIT ROBERT, UN HONNEUR QUI N'EST PAS RÉSERVÉ À TOUT LE MONDE. ÇA VOUS PROCURE QUEL GENRE DE SENTIMENT ?**

Entrer dans le dictionnaire, bien sûr que c'est un honneur... Je trouve ça sympathique et c'est aussi une forme de reconnaissance pour le travail accompli et pour mon sport. Mais, pour moi, ça reste du domaine de l'anecdotique...

**SE METTRE EN AVANT, PARLER DE SOI ET DE SA DISCIPLINE, C'EST UN EXERCICE PLAISANT ?**

Je suis un amoureux de mon sport, donc c'est toujours un bonheur, et surtout pas un devoir d'en parler. Et, c'est toujours une satisfaction de porter ma discipline un peu plus haut, mais, pour répondre à la question, je ne me sens investi de rien.

**VOUS AVEZ DÉCIDÉ EN PLUS DU BIATHLON DE VOUS LANCER EN PARALLÈLE DANS UNE SAISON DE SKI DE FOND. VOTRE RÈGNE SUR LE BIATHLON NE VOUS SUFFIT PAS ?**

En fait, c'est une manière de sortir de ma zone de confort ! A l'image d'un nageur qui va se lancer sur une nouvelle nage, j'ai plein de nouvelles choses à apprendre. Et encore une fois, si je me mets en danger, c'est plus

**« AU MOMENT DES JEUX OLYMPIQUES, CAMILLE (LACOURT) M'A ENVOYÉ UN SMS QUI M'A BEAUCOUP TOUCHÉ. »**

mentalement, parce que c'est facile d'être confortable lorsqu'on est le leader de son sport depuis plusieurs saisons.

**VOUS VENEZ DE FAIRE UN PARALLÈLE AVEC LA NATATION, C'EST UN DOMAINE QUI NE VOUS EST PAS INCONNU ?**

Oui, forcément parce que j'ai fait mes études à Font-Romeu et j'y ai rencontré pas mal de nageurs dont Camille Lacourt au lycée justement. »

# Moi, mes parents et l'eau!

**L**e 6 novembre, la Fédération Française de Natation, en partenariat avec la société Huggies Little Swimmers et les éditions du Cherche-midi, publiera *Moi, mes parents et l'eau*, un ouvrage richement illustré proposant de découvrir les principales étapes d'un éveil aquatique réussi.

SUJET RÉALISÉ PAR ADRIEN CADOT

# UNE PÉDAGOGIE POUR L'ENFANT

« Dans ce livre, nous vous proposons de découvrir l'éveil aquatique sous la forme d'une pédagogie entièrement dédiée aux jeunes enfants. A partir de ses propres expériences motrices, affectives et aquatiques, votre enfant abordera l'eau de manière singulière. Untel, blotti dans les bras de ses parents, attendra plusieurs semaines avant de se lancer dans l'exploration du bassin, tandis qu'un autre, sans crainte, se risquera à goûter l'eau avant de tenter une première immersion. Il est primordial de respecter le rythme des enfants ! Voilà pourquoi nous avons imaginé un véritable tutorat dans lequel nos propositions seraient adaptées à chaque couple enfant/parent. »

LES AUTEURS, DANIEL ZYLBERBERG ET JEAN-JACQUES CHORRIN



## PREMIERS PAS

Fluide et lumineuse, enveloppante et caressante, parfois assourdissante, parfois chantante, l'eau fascine autant qu'elle nous intrigue. Riche sur le plan sensoriel, elle l'est également sur le plan imaginaire. L'élément aquatique éveille nos craintes et nous invite au voyage. Nul n'y échappe et sa fascination s'exerce chez les adultes comme chez les plus jeunes. Ainsi, avant même toute expérience, les bébés manifestent à son égard des comportements tout aussi contradictoires. L'eau les captive, ils tentent de s'en saisir, de la goûter, mais se raidissent quand on les immerge. Face à cette onde insaisissable, le rôle des parents est essentiel ! Ils veillent à la sécurité des enfants autant qu'à leur confort. Ils sont la base du sentiment de confiance. Ils rassurent et encouragent. Le comportement exploratoire des enfants dépend d'ailleurs étroitement de cette double expérience : prise de risque et sentiment de sécurité sont les deux faces d'une même pièce et la condition d'une approche aquatique réussie.



## MOI, MES PARENTS ET L'EAU

Daniel Zylberberg &  
Jean-Jacques Chorrin  
Edition du Cherche-midi  
72 pages/14 €

Fluide et lumineuse, enveloppante et caressante, parfois feutrée, parfois chantante, l'eau fascine autant qu'elle intrigue. Nul n'échappe à sa magie, que ce soit un champion de natation de l'envergure de Frédéric Bousquet ou un jeune enfant, dont l'imaginaire fertile nourrit les premières explorations aquatiques. Les plus belles aventures ne se vivent pas nécessairement à l'autre bout de la Terre, et la simple découverte d'un nouvel élément permet de s'éveiller au monde un peu plus chaque jour. Explorer, c'est grandir, s'affirmer et gagner en autonomie ! Dans cet ouvrage pédagogique riche en illustrations exceptionnelles, la Fédération Française de Natation a mis en œuvre tout son savoir-faire pour répondre aux interrogations légitimes des parents et les aider à découvrir les différentes étapes d'un éveil aquatique réussi.



## LES EXPLORATIONS

Les plus beaux voyages ne sont pas nécessairement ceux que l'on fait à l'autre bout du monde, mais ceux que l'on entreprend en se dépassant soi-même un peu plus chaque jour. Pour l'enfant, les explorations aquatiques sont portées par son imagination. Elle le transporte loin des rivages pour rejoindre au milieu de la piscine des îles merveilleuses. Comme les héros de Jules Vernes, une frite sous chaque bras en guise de vaisseau, il largue les amarres et quelques pédalages plus loin, il accoste une presqu'île avant de se hisser sur le grand tapis et d'entreprendre ses premiers pas sur le sol mouvant. Il accélère le pas et achève sa course par un saut au milieu d'une gerbe d'eau. Les apprentissages de l'enfant sont facilités par le jeu et la piscine est un vaste champ d'aventures où son imaginaire est mis à contribution. Le bassin lui permet d'exercer ses coordinations motrices, son agilité, son équilibre tout en poursuivant l'expérience de son indépendance. L'activité imaginaire ne se réduit pas seulement au mouvement, elle est l'occasion de s'évader dans une rêverie apaisante ou les jeux de « remplissage et vidage » s'exercent dans une concentration totale.



## VERS L'AUTONOMIE

La conquête de l'autonomie est une tâche ardue au cours de laquelle chaque objectif atteint se transforme en étape transitoire. Il en va ainsi de l'éveil aquatique en passant par les pré-apprentissages avant d'accéder à l'apprentissage pur de la natation. Rien ne nous prépare à nager. Construit sur un axe vertical, nous devons adopter la position horizontale et renoncer à voir ce qui est en face de nous. Marcheur ou coureur, par nature comme par nécessité, nous voilà soudain contraint de ne compter uniquement que sur nos bras pour nous mouvoir tout en apprenant à modifier notre rythme respiratoire. Ce qui se joue à la piscine, ce n'est pas tant une adaptation à l'eau que la mise en œuvre de notre adaptabilité, c'est-à-dire de notre plasticité à la fois physique, motrice et psychique. Et si nager dans l'eau ce n'était pas finalement nager dans la vie ?

HUGGIES  
**Little Swimmers**



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Avec son maillot de bain jetable pour bébé Huggies® Little Swimmers®, le partenaire de la FFN contribue au respect de la qualité de l'eau dans les piscines. Sa barrière antifuïtes et sa matière absorbante qui ne gonfle pas dans l'eau permet la pratique de l'activité dans un confort inégalable pour bébé et en toute sérénité pour les parents. Faciles à enfiler et à enlever grâce à ses côtés détachables et repositionnables, le maillot de bain jetable Huggies® Little Swimmers® est également très apprécié pour sa praticité. Il est d'ailleurs à noter que le port d'un maillot de bain jetable est recommandé dans de nombreuses piscines, en réponse aux directives communiquées par l'AFFSET (Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail).



# FLORENT MANAUDOU, UN GABARIT QUI FAIT LOUCHER...

Fils d'une joueuse de badminton et d'un joueur de handball, le champion olympique et récent quadruple champion d'Europe campe sur un gabarit à faire pâlir d'envie les entraîneurs des différentes sélections nationales que nous avons interrogés. Taillé pour le basket et le rugby, probablement trop grand pour le football, encore que, le Marseillais aurait sans aucun doute des arguments à défendre du volley au pentathlon moderne en passant par l'aviron, le handball et le taekwondo. Décryptage d'un diamant brut !

SUJET RÉALISÉ PAR SOPHIE GREUIL

## ATHLETISME



**ROMAIN BARRAS :**  
« D'EVIDENCE, IL Y A DU BOULOT, DERRIERE »

**34 ans - Champion d'Europe de décathlon en 2010.**

« S'il avait choisi l'athlétisme son gabarit l'aurait prédisposé à s'orienter vers le décathlon. Au premier coup d'œil ses grandes qualités musculaires sautent aux yeux, il est très costaud du haut du corps. Mais contrairement à la natation, tout part des jambes, il lui aurait donc fallu des jambes en béton. Mais à l'évidence il aurait pu se les construire. Quand je le regarde je suis d'abord impressionné par son gabarit au milieu duquel, quand il lève les bras, sa tête paraît toute petite ! Enfin, je suis impressionné par sa progression, son efficacité dans l'eau et son explosivité au départ se déjouant de toute inertie bien plus facilement que les autres. D'évidence, il y a du boulot derrière. »

## AVIRON



**DANIEL FAUCHE :**  
« IL PEUT VISER LES JO DE TOKYO EN 2020 »

**47 ans - Entraîneur des poids lourds de l'équipe de France - Vice-champion olympique en quatre sans barreur en 1996.**

« L'aviron et la natation sont deux sports très proches tant les entraînements demandent une tonne d'abnégation, d'acceptation des efforts, en résumé, d'être dur au mal. Nous, nous faisons sur l'eau ce que les nageurs font dans l'eau : trouver les meilleurs appuis pour glisser de manière la plus optimale. Tous les nageurs, quel que soit leur niveau, venus à l'aviron sont restés. Les pratiquants, quel que soit le niveau, venant d'autres disciplines disons plus ludiques n'accrochent pas à l'aviron. Etant donné son âge, son gabarit et son mental, si d'aventure demain Florent Manaudou voulait tenter sa chance en aviron, il pourrait réussir du skiff au huit. Mais s'il veut viser les Jeux Olympiques, étant donné son manque d'expérience, il ne pourrait pas envisager d'être seul dans son skiff mais plutôt d'être dans un quatre ou dans un huit encadré par des mecs d'expérience. Mais sinon oui, s'il se lançait dès demain il pourrait briguer Tokyo en 2020. Que ce soit Florent ou Laure, d'ailleurs, je les accueillerai à bras ouverts ! »

# KIDEXPO: L'ÂGE DE LA MATURITÉ

Pour la quatrième année consécutive la Fédération Française de Natation était présente au salon Kidexpo. Avec un stand de 500 m<sup>2</sup> et un bassin de 200 m<sup>2</sup>, l'instance fédérale occupait une place de choix. De quoi satisfaire petits et grands qui se sont immergés une matinée entière en compagnie du parrain national de l'éveil aquatique Frédéric Bousquet. Reportage.

**D**es enfants qui arpentent les escalators menant au Hall 6 du parc des expositions à toute vitesse. Des parents qui dégagent leurs appareils photos plus vite que leur ombre et qui donnent les dernières recommandations à leurs bambins. Aucun doute, vous êtes bien au salon Kidexpo. Comme chaque année ce salon est l'attraction incontournable des vacances de la Toussaint. Et comme chaque année depuis trois éditions, la Fédération Française de Natation peut compter sur le soutien du vice-champion olympique Frédéric Bousquet pour assurer la séance d'éveil aquatique au côté de deux éducatrices.

Deux heures durant, les petits jouent sur les tapis avec frites et ballons en main sous le regard bienveillant de leurs parents qui en profitent pour questionner le nageur marseillais. « Les enfants, à quatre ans, ne savent même pas qui je suis. D'ailleurs, au départ, ils me regardent même comme un intrus. C'est surtout les parents qui me posent des questions et me demandent des conseils. C'est toujours un plaisir de revenir et de voir encore plus de parents présents avec leurs enfants. » Vous l'aurez compris, l'éveil aquatique a le vent en poupe. « Cette année, je sens un engouement encore plus important autour de cette activité », se réjouit le parrain. « C'est

important que les parents comprennent l'importance de faire découvrir ce milieu à leurs enfants. C'est un vrai moment de détente et de bonheur partagé. » Et ce n'est pas Francis Luyce, qui contredira le champion. Présent sur le stand fédéral, le président de la FFN n'a pas boudé son plaisir. « Je regrette vraiment de ne pas avoir emmené mes petits-enfants », confie-t-il dans un sourire. « Je suis vraiment heureux que la Fédération puisse bénéficier d'une telle place au salon Kidexpo. C'est un des événements majeurs de l'année et c'est une vraie réussite. L'éveil aquatique est une de nos préoccupations principales et

voir l'activité prendre une telle dimension est réjouissant. » Inutile d'en rajouter pour comprendre que le salon, en même temps que la pratique, a atteint l'âge de la maturité ! Et pas seulement parce que de plus en plus de parents se déplacent. « Ce que nous constatons surtout, c'est que désormais les deux parents viennent ensemble avec leur progéniture et que le père a une place prépondérante dans l'activité », souligne Vincent Hamelin, responsable du département développement à la FFN. Liam, 4 ans, est par exemple venu avec son père, Ludovic, un habitué du salon. « Je viens chaque année et c'est

**« UN ENGOUEMENT ENCORE PLUS IMPORTANT AUTOUR DE L'ÉVEIL AQUATIQUE. »**

**« CHAQUE ANNÉE, LE BASSIN EST DE PLUS EN PLUS GRAND, OÙ EST-CE QUE ÇA VA S'ARRÊTER ? »**

toujours un moment important pour moi et mes enfants. Les années précédentes j'étais venu avec mes deux grands garçons et cette année, j'ai emmené le petit dernier qui était très demandeur. » D'un regard approbateur, Liam confirme les propos de son père. C'est également le cas de Philippe et Stéphanie, parents de deux filles et un garçon âgé respectivement de 9, 8 et 5 ans. « C'est la première fois que nous venons sur le salon. Le club dans lequel sont inscrits les enfants nous a fortement conseillé de nous déplacer. Et franchement, nous n'avons pas été déçus. » Une fois la séance terminée et

les maillots de bain retirés, petits et grands se sont précipités pour immortaliser leur rencontre avec Frédéric Bousquet, histoire de partager encore et toujours des instants magiques sur le stand de la FFN et de prolonger ces moments d'éveil bien plus qu'aquatique. Et à la fin de la matinée, une seule question trotte dans la tête du recordman du monde du 50 m nage libre : « Chaque année, le bassin est de plus en plus grand, où est-ce que ça va s'arrêter ? » ■

JONATHAN COHEN

## GÉNÉRATION NATATION ÉTAIT AUSSI À KIDEXPO

Le salon Kidexpo a également accueilli cette année le quatrième et dernier plot de l'opération Génération Natation. Cette initiative fédérale et de son partenaire historique EDF, a permis à près de 250 enfants de côtoyer et de nager avec les champions de l'équipe de France. Après le succès des éditions de Marseille, Mulhouse et Chalon-Sur-Saône, l'étape parisienne a conclu en apothéose cette tournée ! Jordan Coelho, Jérémy Stravius, Frédéric Bousquet, Mélanie Henique, Ophélie-Cyrielle Etienne, Paul Lemaire, Lorys Bourrelly et Joris Bouchaut se sont succédés dans le bassin de la Porte de Versailles pour partager leur passion avec les enfants. « J'aurais vraiment aimé que ce genre de manifestations existent à mon époque », admet le Picard Jérémy Stravius, champion du monde 2011 du 100 m dos. « A l'époque, si j'avais pu partager ce genre de moments avec Franck Esposito, cela m'aurait marqué pour le reste de ma vie. Je suis content que l'on puisse donner du plaisir à tous ses enfants qui prendront peut-être notre relève. »

Frédéric Bousquet en compagnie de futures nageurs de l'équipe de France.

(FFN/PHILIPPE PONGENTY)

# LIFE SAVERS :

## LES VICIES DE L'OCÉAN



Grande comme l'Europe, l'Australie est une île-continent dont les plages sont surveillées, depuis la nuit des temps, par des maîtres-nageurs sauveteurs appelés « life savers ». Bénévoles pour la grande majorité, ces volontaires sont la fierté d'une nation qui a appris à profiter de l'océan tout en se préservant de ses excès de colère.

« Ici, c'est la plage la plus dangereuse de toute l'Australie. Mais, le club est fier de sa devise : *No Live Lost* (aucune vie perdue) ! Oui, depuis 1906, aucune disparition n'est à déplorer », annonce le Niçois Mathieu Debieuvre (28 ans), ingénieur informaticien, life saver depuis cinq ans à Tamarama, une plage discrète, voisine de la célèbre Bondi dont les rouleaux ont dépassé les frontières de cette grande île du bout du monde. Les deux déroulent charmes et dangers, à trente minutes de l'Opéra de Sydney. A l'abri entre deux murs vertigineux de falaises tranchées par les vents, la petite « Tama » offre un entonnoir en pente où s'engouffrent, sous des courants costauds, des vagues en pagaille se renvoyant, parfois, un infernal et piégeux, écho de flanc de rocher à flanc de falaise : « *En une matinée, on peut avoir toutes les conditions. En deux secondes, un nageur à gauche peut se retrouver catapulté à droite* », poursuit Mathieu Debieuvre, l'un des 120 life savers du club. »

SURF RESCUE