

LES MARINS SE JETTENT À L'EAU



Michel Desjoyeaux sur Foncia.

A lors que la dixième édition de la Route du Rhum s'est achevée en novembre dernier, Natation Magazine a rencontré les plus grands noms de la voile française pour tenter de savoir si les skippers étaient aussi à l'aise sur l'eau que dedans. Immersion en eau profonde !

DOSSIER RÉALISÉ PAR SOPHIE GREUIL



ÇA DONNE QUOI DANS L'EAU ?

Ces dix dernières années, les skippers sont devenus des athlètes de haut niveau menant d'extraordinaires machines high-tech. Au fil de cette métamorphose, ces as de la glisse ont apprivoisé l'eau contre vents et marées sur toutes les mers du globe, en maillot de bain ou en combinaison, jusqu'à parfois en tomber amoureux.

Même si tous entretiennent un rapport sensuel avec l'eau, les anciens, authentiques forces de la nature comme Michel Desjoyeaux, Roland Jourdain ou encore Jean Le Cam, y mettent rarement les pieds ! « *Il ne faut globalement pas leur parler de longueurs de bassin ou de préparation physique, ils ne s'y intéressent pas* », fait remarquer Christian Le Pape, directeur du Pôle France de Port-La-Forêt (Finistère), la Mecque de la voile tricolore. « *La nouvelle génération, emmenée par Franck Cammas, que tout le monde a voulu imiter dans sa préparation d'athlète de haut niveau, s'est mise dans la tête d'incorporer la natation dans son programme de préparation physique pour mieux aborder les compétitions en solitaire ou par équipe.* » Aujourd'hui, les Cammas, Troussel, Gabart, Davies, Koch, Caudrelier, Josse, Le Cléac'h ou De Lamotte se mettent à l'eau sans hésiter, sans sourcilier et surtout sans froncer les

« LA NATATION EST UN SPORT QUI NOUS PERMET DE TRAVAILLER LES GROUPES MUSCULAIRES DU HAUT DU CORPS SANS PROVOQUER DE DÉGÂTS TENDINEUX OU DE TRAUMATISMES ARTICULAIRES. »
(ARMEL LE CLÉAC'H)

sourcils. « *La natation est un sport qui nous permet de travailler les groupes musculaires du haut du corps sans provoquer de dégâts tendineux ou de traumatismes articulaires. C'est donc très intéressant pour nous dont le physique est extrêmement sollicité en*

course », indique Armel Le Cléac'h, tête de gondole de cette nouvelle génération. Grâce à la natation, les marins de tous horizons peuvent, en effet, s'affûter tout en ménageant leur outil de travail : leur organisme ! Et Christian Le Pape de souligner : « *Le fait de savoir bien nager leur libère aussi l'esprit au cas où ils tomberaient à l'eau. Dans ce cas-là, être à l'aise dans l'eau ne peut évidemment qu'aider à ne pas paniquer et à trouver un moyen de remonter à bord* ». Au Pôle France de Port-La-Forêt, on compte une bonne trentaine « *d'athlètes de haut niveau à voiles* », comme Jean-Marc Quéré, maître-nageur-sauveteur et chef de bassin, aime à les désigner. Une fois par semaine, pendant une heure et demie, les claquettes

de ce Breton les attendent de pieds fermes. Ferme, le mot est lâché. Ainsi, Jean-Marc Quéré a été « *amicalement* » baptisé le « *tyran* » par Romain Attanasio, marin et ami de la skipper Samantha Davies. Pas de quoi froisser l'homme, mais quand même, on en apprend davantage sur les méthodes du maître des ondes du côté de l'usine à champion de Port-La-Forêt. Aux côtés de ces marins en herbe ou en pleine maturité, tout dépend de l'ancienneté, Jean-Marc Quéré s'éclate et le fait bien sentir : « *Au début, il faut bien admettre qu'ils viennent plutôt à reculons. Mais au fil du temps, ils apprennent à me connaître et à apprécier mes séances ! Comme tous les sportifs de haut niveau, ils savent respecter*

« MOINS ON DOIT ALLER PIQUER UNE TÊTE SOUS NOTRE BATEAU, MIEUX ON SE PORTE. »
(THOMAS COVILLE)

les consignes, ne râlent jamais et sont des compétiteurs-nés qui n'apprécient rien tant que se tirer la bourre, même si certains, je dois le préciser, nagent comme des patates. » Tous les skippers de Port-La-Forêt mettent du cœur à l'ouvrage, privilégiant le plus souvent la nage libre aux autres spécialités « *pour lesquelles ils manquent de souplesse au niveau des épaules. Pour beaucoup, c'est la cata pour passer les bras* », s'amuse Jean-Marc Quéré en refusant de citer des noms. Certains, François Gabart en tête, aiment aussi approfondir la chose aquatique :

27 janvier 2013, le Français François Gabart remporte la septième édition du Vendée Globe en établissant un nouveau record de la circumnavigation en solitaire, sans escale sur monocoque, en 78 jours, 2 heures, 16 minutes et 40 secondes.

« *Ces mecs sont des passionnés de mer, de glisse et de technologie en tout genre* », relève Quéré. « *Alors les questions techniques pour optimiser tel ou tel appui, pour placer la main à tel ou tel endroit, pour mieux respirer, trouvent un écho en eux. Ils n'ont pas toujours les outils et les connaissances pour y remédier, mais ils cherchent.* » « *Malgré tout, moins on doit aller piquer une tête sous notre bateau, mieux on se porte* », glisse Thomas Coville avouant, pour sa part, « *ne pas aimer du tout être dans l'eau, surtout en mer... Il y a trop d'incertitudes, d'imprévus, ça n'a rien d'une piscine avec eau chaude et sans remous.* » ■

S. G.





Florent Manaudou laisse exploser sa joie à l'issue de sa victoire sur 50 m nage libre aux Mondiaux de Doha, record du monde à la clé (20"26).

JUSQU'OUÙ IRA-T-IL ?

A seulement 24 ans, et après une prestation époustouflante aux championnats du monde de Doha en petit bassin (six médailles, trois titres et deux records du monde), Florent Manaudou est en passe de s'imposer au sommet du sprint mondial ! Un trône qu'il lui faudra maintenant défendre aux Mondiaux de Kazan, puis aux Jeux Olympiques de Rio en 2016.

Au point où il en est et à la vitesse à laquelle il progresse, on peut légitimement se demander qu'elle place occupera Florent Manaudou dans l'histoire de la natation française. Le colosse marseillais – 2 mètres pour 100 kilos – a déjà tout gagné, ou presque ! Un titre olympique, c'était à Londres sur 50 m nage libre, un titre mondial, avec le relais 4x100 m nage libre aux championnats du monde 2013 de Barcelone, quatre couronnes

continentales, pas plus tard que l'été dernier aux Euro de Berlin, cinq titres européens en petit bassin (Chartres 2012), pas moins de dix-sept distinctions nationales et trois titres mondiaux en petit bassin ! Une pelletée de récompenses qui place d'ores et déjà le jeune homme de 24 ans dans le sillage des plus grands noms de la natation française. En petit bassin, en tout cas, il n'a déjà plus de concurrent ! Il faut dire aussi que sa

puissance hors normes et ses qualités techniques en font un monstre dans les confrontations de 25 mètres, et cela toutes spécialités confondues. Reste que Florent émerge encore à quatre titres de sa grande sœur au classement des athlètes français les plus récompensés aux championnats d'Europe (8 titres à Laure contre 4 à son cadet, la comparaison n'a pas fini de perdurer). Reste aussi que le géant de Provence n'a toujours pas remporté le moindre titre mondial individuel en grand bassin, à l'instar d'ailleurs d'un autre géant, Alain Bernard, qui, au lendemain de son sacre olympique à Pékin, se contenta de l'argent du 100 m nage libre aux championnats du monde de Rome de 2009. Le palmarès de Florent est incomparable, personne ne prétendra l'inverse, mais tel qu'il est parti et s'il continue de progresser de saison en saison, notamment sur

l'épreuve reine, il se pourrait bien qu'un Manaudou en supprime un autre au sommet du Panthéon aquatique français. Et ça, en toute franchise, aucun spécialiste, même le plus avisé, n'aurait pu le prédire il y a encore deux ans ! La difficulté désormais sera de durer. Florent va être attendu, au tournant et pas seulement. Il l'était déjà, mais les exploits qu'il a réalisés aux championnats du monde de Doha (six médailles, quatre titres et deux records du monde, on ne se lasse pas de le répéter) vont clairement le placer dans la peau du grandissime favori pour les Mondiaux de Kazan, puis les Jeux Olympiques de Rio. A condition toutefois de ne pas se « ramasser » en Russie puisque, on le sait désormais, les Mondiaux pré-JO peuvent, à bien des égards, être considérés comme une répétition olympique. Le cadet de la fratrie Manaudou a les épaules larges. Il suffit de regarder les photos du Marseillais pour s'en convaincre. Malgré tout, il ne suffit pas d'une armure de muscles pour résister à la pression. Si c'était aussi simple, d'autres n'auraient pas explosé en vol, usés par les attentes et les

sollicitations incessantes des médias et du public. On se rappellera ainsi qu'un autre géant, australien cette fois, n'avait pas su se hisser à la hauteur des ambitions de tout un peuple quand son heure aurait dû sonner. Après des championnats du monde 2011 éblouissants (doublé sur 100 et 4x100 m nage libre) et après avoir signé 47"10 puis 47"00 lors des Trials australiennes de mars 2012, James Magnussen, puisque c'est de lui dont il s'agit, s'était effondré durant la semaine olympique londonienne. Au final, « le sprinteur le plus impressionnant de la décennie », à en croire son compatriote Ian Thorpe, avait dû se « contenter » de l'argent du 100 m nage libre derrière l'Américain Nathan Adrian, mais surtout du bronze du 4x100 m nage libre derrière les Américains et les Français. Et quand bien même l'on pourrait, dans un excès de chauvinisme, se convaincre de la supériorité de Florent Manaudou, il faut bien admettre que le sprinteur tricolore est désormais à la croisée des chemins ! Au

point où il en est, le tatoué est dans l'obligation de défendre ses titres. Jusqu'à présent, Florent gagnait ! Il devra maintenant « re-gagner », ou gagner à nouveau si vous préférez. Au-delà de considérations purement stylistiques, il n'y a qu'une réalité : dans les prochains mois, le Marseillais devra apprendre à tenir ses rivaux à distance respectable tout en continuant de progresser. Pas simple. Au rayon des souvenirs, on convoquera maintenant celui d'Alain Bernard qui, des années durant, dut non seulement assumer son statut de champion olympique auprès du public tout en se préservant des coups de griffes de ses adversaires, français et étrangers. L'avantage, c'est que les résultats de Florent Manaudou vont stimuler la discipline. L'inconvénient, c'est que le Marseillais incarne, comme nous venons de le démontrer, ce qui se fait de mieux en matière de performance ! D'où cette question bien naturelle : ses gros bras lui permettront-ils de repousser les tentatives ▶

FLORENT VA ÊTRE ATTENDU, AU TOURNANT ET PAS SEULEMENT.

YANNICK AGNEL : « DE MIEUX EN MIEUX »

C'est un Yannick Agnel détendu que les supporters tricolores ont retrouvé aux championnats de France de Montpellier (20-23 novembre). Un champion olympique ravi de retrouver sa région d'origine, la piscine Antigone de ses débuts et la compétition ! Une échéance dont il est sorti rassuré, tant sur le plan physique que technique, et qui démontre, pour l'heure, que son choix de rejoindre Lionel Horter à Mulhouse était le plus approprié.

YANNICK, QU'AS-TU RESENTI EN RETROUVANT LA PISCINE DE MONTPELLIER, OÙ TU T'ÉTAIS DISTINGUÉ LORS DES CHAMPIONNATS DE FRANCE 2009 EN ATTEIGNANT LA FINALE DU 200 M NAGE LIBRE EN « SLIP DE BAIN » ?

En « slip de bain », c'est tellement péjoratif de le présenter comme ça (*sourire*)... Ça m'évoque le touriste qui débarque au camping avec son slip mouillant alors que ce n'était pas du tout ça. Non, je préfère qu'on dise maillot de bain, c'est moins connoté (*rires*)... Pour répondre à ta question, ça me fait toujours plaisir de retrouver cette piscine parce que j'y ai, en effet, de nombreux souvenirs. Mais même avant mon apparition aux championnats de France de 2009, j'avais déjà nagé à Antigone, vers 8-9 ans. Si je me souviens bien, cette année-là, j'avais participé à des championnats interclubs et j'étais déjà en maillot de bain.

QUELS SOUVENIRS CONSERVES-TU DE L'ÉDITION 2009 DES CHAMPIONNATS DE FRANCE ?

Ça ne date pas d'hier, mais je crois me rappeler que je n'avais pas signé mes meilleurs chronos (*sourire*)... En revanche, c'est à Montpellier que j'ai remporté mon premier titre de champion de France. C'était avec le relais

4x200 m nage libre de Nice. Si on y réfléchit bien, c'est un peu ici que tout a commencé !

SIX ANS PLUS TARD, ET APRÈS UNE PARENTHÈSE AMÉRICAINE DE DEUX ANS, TU AS REJOINT LIONEL HORTER À MULHOUSE. COMMENT SE DÉROULE TON INTÉGRATION ?

Franchement, ça se passe super bien ! L'Alsace manque un peu de palmiers, mais on fait avec (*rires*)... Tout se passe bien et je suis heureux de retrouver la compétition parce que c'est quand même ce qui me fait vibrer.

« ASSUMER UN RÔLE DE PATRON, JE NE SUIS PAS CERTAIN D'EN AVOIR L'ÂME ET LA VOLONTÉ. »

ET COMMENT SE TISSE TA RELATION AVEC LIONEL HORTER ?

Ça fait longtemps qu'on se côtoie, pas avec autant de proximité, c'est vrai, mais ça fait longtemps qu'on se fréquente, notamment au sein de l'équipe de France, alors forcément, je savais un peu à quoi m'attendre en débarquant à Mulhouse. Mais pour être honnête, c'est un régal, un pur plaisir de m'entraîner sous la houlette de Lionel. On est comme deux gamins au bord de l'eau et dans l'eau et je retrouve petit à petit le goût de performer. Sur le plan technique, ça va de mieux en mieux, comme sur le plan physique d'ailleurs. Bon, je n'en suis pas encore au point de concurrencer Florent (Manaudou), mais les choses se mettent progressivement en place.

SUR QUELS ASPECTS VAS-TU SPÉCIFIQUEMENT TE CONCENTRER DANS LES PROCHAINS MOIS ?

Il me reste pas mal de détails à régler, à commencer par ma nage, mes virages, mon endurance. Bon, en fait, j'ai un peu tout à remettre en ordre (*rires*)... Pour le moment et certainement jusqu'aux championnats de France de Limoges (31 mars-5 avril 2015), je dois enchaîner les bornes. Je n'ai pas besoin de compétition ou de prouver quoi que ce soit, au contraire, il faut que je sois dans le

dur et que je m'entraîne à fond pour être compétitif le jour J. Les « France » de Montpellier, c'étaient un peu le dernier amusement avant de me mettre sérieusement au boulot !

TU VIENS DE FAIRE ALLUSION À FLORENT MANAUDOU, QUI A DÉCLARÉ EN OUVERTURE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE MONTPELLIER QU'IL NE SE SENTAIT PAS COMME LE PATRON DE L'ÉQUIPE DE FRANCE, AJOUTANT QUE

S'IL DEVAIT Y AVOIR UN PATRON, CE SERAIT DAVANTAGE TOI, COMPTE-TENU DE TON PALMARÈS (DOUBLE CHAMPION OLYMPIQUE ET DOUBLE CHAMPION DU MONDE, NDLR).

C'est flatteur, mais la réalité, c'est qu'il a remporté quatre titres aux Euro allemands (50, 100, 4x100 m nage libre et 50 m papillon, ndlr) et qu'il est aujourd'hui en première ligne. Honnêtement, je ne me vois pas non plus comme un patron... (*Il hésite*) Si je peux être un pilier du collectif national et si j'arrive ►

YANNICK AGNEL

Né le 9 juin 1992

A Nîmes

Taille : 2 m 02

Poids : 95 kg

Club : Mulhouse ON

Entraîneur : Lionel Horter

Palmarès : Double champion olympique 2012 sur 200 m nage libre et au titre du relais 4x100 m nage libre ; double champion du monde 2013 sur 200 m nage libre et au titre du relais 4x100 m nage libre ; champion du monde 2010 au titre du relais 4x100 m nage libre ; champion d'Europe 2010 du 400 m nage libre ; double champion d'Europe 2012 en petit bassin sur 200 et 400 m nage libre.

LIGUE MONDIALE : MODE D'EMPLOI



Toutes les deux engagées en Ligue mondiale, les équipes de France masculine et féminine de water-polo espèrent profiter de ces affrontements réguliers avec les meilleures nations du continent pour poursuivre leur progression entamée aux championnats d'Europe de Budapest. Pour les filles, qualifiées pour les Mondiaux de Kazan, comme pour les garçons, la Ligue mondiale représente surtout une opportunité unique de se donner les meilleures chances de se qualifier pour les Jeux de Rio en 2016.

SUJET RÉALISÉ PAR JONATHAN COHEN

POURQUOI LES SÉLECTIONS TRICOLORES PARTICIPENT A LA LIGUE MONDIALE ?

Ugo Crousillat, joueur de l'équipe de France : « Après avoir joué avec l'équipe de Monténégro, j'ai décidé de revenir en équipe de France car le challenge m'intéressait ! La Ligue mondiale est une excellente compétition qui permet de jouer des matches de très haut niveau et de réunir l'ensemble de l'équipe tout au long de la saison pour créer davantage d'automatismes. Ces matches vont nous permettre de progresser tout en pensant à notre qualification aux championnats d'Europe de Belgrade en 2016 et aux Jeux Olympiques de Rio la même année. Cela fait trois ans maintenant que l'équipe de France masculine n'a plus participé à la Ligue mondiale, il était donc important de signer notre retour pour nous inscrire à nouveau dans une démarche de très haut niveau. Les meilleures équipes du monde commencent à nous connaître et à nous prendre au sérieux. Il est capital d'entretenir cette dynamique ! »

COMMENT S'ARTICULE CETTE COMPÉTITION ?

Florian Bruzzo, entraîneur de l'équipe de France masculine : « Nous allons jouer huit matches, dont quatre en France, en format aller-retour. Le premier de chaque groupe sera qualifié pour la Super Finale qui se tiendra à Bergame du 23 au 28 juin 2015. L'Italie, organisant l'événement, est qualifiée d'office. Nous sommes dans le groupe de l'Italie, de la Croatie, du Monténégro et de la Turquie. On est venu chercher la confrontation avec les meilleures équipes du monde, on est servi ! Nous nous sommes battus avec l'ensemble de la direction technique nationale pour jouer cette compétition. Le président Francis Luyce a accepté de nous y inscrire après trois ans d'absence et je l'en remercie ! »

QUELS ENSEIGNEMENTS DOIVENT EN TIRER LES BLEUS ?

Alexandre Camarasa, capitaine de l'équipe de France masculine : « La Ligue mondiale est une excellente compétition de



De gauche à droite : Clémence Clerc, Marion Tardy, Lorène Derenty, Clémentine Valverde, Océane Notreami lors des championnats d'Europe 2014 à Budapest.

travail ! On retiendra forcément du positif de nos confrontations et on en tirera de nombreux enseignements sur le plan collectif, mais aussi individuel. Cela va notamment nous permettre de constater les paliers qu'il nous reste à franchir pour arriver au niveau des toutes meilleures nations mondiales. On s'entraîne au quotidien pour affronter l'Italie, la Croatie... En plus, nous ressentons une incroyable émulation autour des équipes de France masculine et féminine. Le public répond présent et ça nous encourage à travailler encore plus dur ! On est un groupe de potes et on veut de nouveau disputer les championnats d'Europe en 2016 (en Serbie, ndlr) et, qui sait, décrocher notre billet pour les Jeux Olympiques de Rio. »

FAUT-IL S'INQUIÉTER DU FOSSE ENTRE LES SÉLECTIONS TRICOLORES ET LES AUTRES NATIONS MONDIALES ?

Clémence Clerc, capitaine de l'équipe de France féminine : « Contre l'Italie, à l'occasion de notre premier match (le 25 novembre, à Frosinone, ndlr), nous avons perdu 12 à 5. Aux championnats d'Europe de Budapest, cet été, il y avait dix buts d'écart à la fin du match (14-4, ndlr). Nous sommes en progrès avec une équipe très jeune. Il nous manque simplement le mental pour aller chercher les buts importants en fin de partie. Alors évidemment, cette année, en Ligue mondiale, il y aura des matches avec de gros écarts, mais si on ne dispute pas ce genre de rencontres, on ne progressera pas ! C'est important

d'affronter ces grandes équipes pour se préparer pour les championnats du monde de Kazan. Il faut en passer par là pour que l'écart se réduise ! »

LA PARTICIPATION A LA LIGUE MONDIALE PEUT-ELLE TIRER L'ENSEMBLE DU WATER-POLO VERS LE HAUT ?

Julien Issoulié, directeur de la discipline à la FFN : « La Ligue mondiale nous offre une formidable exposition ! C'est aussi l'occasion d'exposer notre savoir-faire en matière d'organisation de rencontres internationales. Grâce à ces confrontations, on parle de water-polo partout en France. Si on arrive à attirer à chaque match 700 ou 800 personnes,

à la fin des sept événements, 5 000 personnes auront vu du water-polo. Je pense que nous arrivons désormais à capter un autre public et pas seulement les licenciés. Pour cette première année, nous avons fait confiance à des clubs qui ont l'habitude d'accueillir de telles rencontres, mais le but est de donner l'envie à d'autres villes de candidater pour instaurer une concurrence. A terme, il faut également mettre en place des animations autour des matches pour que les prestations des équipes de France deviennent de vrais spectacles. Si on arrive à avoir à notre disposition la piscine où se déroule le match durant toute la journée, on pourrait organiser des initiations ou des tournois pour les scolaires, par exemple. » ■

AGENDA

FILLES :

27 janvier 2015 :
Győr (Hongrie)
Hongrie - France

24 février 2015 :
Lille (France)
France - Italie

24 mars 2015 :
Lieu à déterminer (Russie)
Russie - France

21 avril 2015 :
Nice (France)
France - Hongrie

GARÇONS :

2 février 2015 :
Istanbul (Turquie)
Turquie - France

17 février 2015 :
Lieu à déterminer (Monténégro)
Monténégro - France

19 février 2015 :
Lieu à déterminer (Italie)
Italie - France

17 mars 2015 :
Lieu à déterminer (Croatie)
Croatie - France

20 mars 2015 :
Paris (France)
France - Turquie

31 mars 2015 :
Nancy (France)
France - Monténégro



MICHEL CHRÉTIEN : « NOUS SOMMES HORS NORMES »

Entraîneur au Pôle France d'Amiens, Michel Chrétien a notamment encadré l'éclosion au plus haut niveau de Jérémy Stravius, champion du monde 2011 du 100 m dos, et Mélanie Henique, médaillée de bronze mondiale sur 50 m papillon. Rencontre avec un authentique passionné qui a accepté de nous révéler les secrets de sa méthode.

MICHEL, QUEL ÉTAIT TON RÊVE QUAND TU T'ES LANCÉ DANS LA PROFESSION D'ENTRAÎNEUR ?

En fait, dans le discours que je tiens aux nageurs, je leur dis souvent de rêver, car sans part de rêve, il n'y aurait certainement pas cet investissement au quotidien. Cela donne du sens à ce que l'on fait. Il faut avoir un but, même s'il n'est pas totalement défini. Cela peut être, par exemple : « Je veux aller le plus loin possible dans le haut niveau ». A titre personnel, ce qui me guide, c'est tout à fait ça : aller le plus haut possible !

LE PLUS HAUT POSSIBLE, CE SONT LES JEUX OLYMPIQUES, N'EST-CE PAS ?

C'est le graal, évidemment, mais en même temps cela peut être réducteur ou inaccessible. Quand j'ai commencé ma formation d'entraîneur, je côtoyais des collègues qui me disaient : « Moi, mon rêve c'est d'aller aux Jeux et d'avoir un nageur médaillé olympique ». Moi je voulais surtout entraîner, évoluer dans le monde du sport, faire partager ma passion.

LE NAGEUR DOIT DONC RÊVER ?

Cela me paraît incontournable ! Quand tu pousses la porte de la piscine, le matin, il faut du sens, sinon c'est trop difficile d'accepter la somme des contraintes auxquelles on se trouve confronté. Rêver, ça te permet de cheminer, d'atteindre ton idéal !

PARLONS ENTRAÎNEMENT : QUELLE PLACE ACCORDES-TU À LA VITESSE ET AU VOLUME ? COMMENT LES PRENDS-TU EN COMPTE ?

Schématiquement, je dirais que l'essentiel est de nager vite ! Ainsi, quelle que soit l'épreuve, il faut nager vite d'un mur à l'autre et ce de manière plus ou moins répétée. Pour l'histoire, les progrès dans ce domaine sont venus quand des nageurs – et un en particulier – se sont mis à nager moins de la minute de moyenne aux 1 500 mètres.

FAIS-TU ALLUSION AU RUSSE VLADIMIR SALNIKOV ?

Absolument ! Dans les années 1980, nager moins de la minute sur 100 m nage libre était, pour beaucoup, « une barrière mythique ». Après Salnikov, il y a eu Perkins... Ces exemples ne sont pas anodins. Je cite sciemment le demi-fond car nous avons longtemps associé la vitesse aux courtes distances. Effectivement, c'est au cours de ces distances que la vitesse est la plus élevée, mais ce qui m'intéresse, c'est de nager vite et longtemps ! L'entraînement nous permet donc de mettre en place des fractions d'épreuve à intensité maximale. Je crois que la clef est là, dans ce jeu autour de la vitesse : construire les moyens de nager vite et exprimer cette vitesse au cours des différentes épreuves (sprint court, longue distance).

TU IMPOSES DONC DES EXERCICES DE VITESSE QUOTIDIENS À TES ATHLÈTES ?

Tu résumes bien la situation telle que je la vois : de la vitesse sur des distances différentes et à des intensités différentes. Et pour cela on va jouer au quotidien, sur les habiletés, les coordinations motrices à mettre en œuvre pour atteindre le but fixé. On ne va pas demander à un nageur de 400 m de « fréquenter » à 65 pendant 25 ou 50 mètres en vue de préparer son épreuve. Je peux lui demander de réaliser cet exercice, non pas dans le but de préparer directement son épreuve, mais plutôt d'ouvrir son champ des possibles, de développer des qualités nouvelles.

ON VOIT D'AILLEURS DE PLUS EN PLUS D'ATHLÈTES NAGER VITE SUR PLUSIEURS DISTANCES DE NOS JOURS ?

Les meilleurs sont capables de nager vite quelle que soit la distance. Bien entendu, le plus souvent, ils excellent sur une distance précise, mais ils sont capables de tout nager. La notion d'habileté prend ici tout son sens.

Ils ne sont pas hors normes, mais on a compris la logique de leur activité.

EN FRANCE, PENSES-TU QUE L'ON TRAVAILLE TROP DANS LES CLUBS OU PAS ASSEZ ?

On ne travaille pas assez !

QUELLE EST TON ANALYSE ?

C'est pour moi avant tout un problème de moyens. Dans beaucoup de clubs, il n'y a pas assez de place dans les piscines pour travailler. Les lignes d'eau sont remplies, il est alors plus facile de faire nager en crawl un groupe de 15 nageurs en continu que de travailler sur d'autres nages. Avec un groupe restreint, comme ici au Pôle France d'Amiens, cela est plus aisé !

LA PROBLÉMATIQUE SERAIT AVANT TOUT ÉCONOMIQUE SELON TOI ?

Tout à fait ! Par ailleurs, on ne nage pas assez souvent non plus. Il faut s'entraîner au minimum tous les jours et avoir le temps de

recupérer. Si vous nager de 18 à 20 heures, voire plus tard, et que vous rentrez vers 21 heures pour manger et faire les devoirs, cela fait beaucoup. Moins de temps pour s'entraîner, c'est moins de temps pour varier le travail, pour apprendre tout simplement. Si vous avez peu de temps, vous allez à l'essentiel, c'est-à-dire dans l'eau et vous zappez le travail à sec, les étirements ou l'échauffement.

QUELLES SONT LES QUALITÉS ET/OU LES COMPÉTENCES QUE L'ON DOIT POSSÉDER SI L'ON VEUT VENIR NAGER À AMIENS ?

Nous sommes un sport chronométrique, dès lors, difficile de ne pas être tenté de regarder les performances du candidat, même si j'essaie de les occulter. A partir de là, je prends en compte un certain nombre d'éléments : celui qui nage cinq fois par semaine a, a priori,

plus de chance de progresser que celui qui nage déjà dix fois par semaine ! L'envie de nager et de travailler est importante, je préfère cela à celui qui viendra en disant : « Je veux faire du 100 m ». La polyvalence aussi est à prendre en compte. Chez les jeunes l'envie est là, je dirais même le rêve, ce que nous évoquions tout à

l'heure, mais il faut toutefois voir si c'est bien le projet du jeune ou indirectement celui de la famille... Au final, j'essaie de comprendre et de découvrir l'histoire du jeune avant de venir chez nous.

CELA SE PASSE COMMENT CONCRÈTEMENT ?

Le jeune passe une journée complète avec le groupe avec entraînement dans l'eau et hors de l'eau. On peut l'observer, mesurer l'envie, la capacité à écouter et appliquer les consignes, les réactions dans certaines situations... Tout ▶

Michel Chrétien est l'entraîneur du Pôle France d'Amiens.