

# LA NATATION A-T-ELLE ÉVOLUÉ DEPUIS LONDRES ?



A moins de 500 jours des Jeux Olympiques de Rio, les premiers sur le continent Sud-américain, il est temps de tirer un premier bilan de l'olympiade qui vient de s'écouler. Le moins que l'on puisse dire, c'est que la question divise les nageurs. Au final, quatre tendances se dégagent.

## SUR LA VOIE DE LA PROFESSIONNALISATION



**Yannick Agnel** : « En fait, la natation évolue depuis les Jeux Olympiques de Pékin en 2008 avec l'avènement des combinaisons. Depuis leur interdiction (le 1<sup>er</sup> janvier 2010, ndlr), la natation est heureusement redevenue plus naturelle et plus professionnelle. »



**Quentin Coton** : « Je pense que la natation se professionnalise de plus en plus. J'observe davantage de rigueur, de technique d'évaluation, de compétences autour de l'entraînement. »



**Célia Barrot** : « La natation se professionnalise ! C'est une bonne chose car les meilleurs athlètes peuvent désormais se consacrer à leur pratique sportive avec moins de soucis financiers et davantage de moyens. »

## PROGRESSION PHYSIOLOGIQUE



**Cyril Chatron** : « Une meilleure prise en charge sur la préparation physique. Les Français commencent également à changer de point de vue au niveau des compléments alimentaires. Même si le fait d'en prendre reste mal perçu, les mentalités évoluent petit à petit. »



**Isabelle Mabboux** : « La natation est de plus en plus pointue sur le plan technique. On recherche toujours le petit détail qui fera la différence. La préparation physique est aussi devenue plus précise et efficace pour améliorer les performances des nageurs dans l'eau. »

## DES AVANCÉES TECHNIQUES & TECHNOLOGIQUES



**Théo Berry** : « Je trouve que depuis les Jeux de Londres, la natation a évolué sur le plan technique, mais surtout dans les coulées (virage et départ). Les parties sous-marines ont pris beaucoup d'importance depuis 2012. »



**Grégory Mallet** : « La natation évolue depuis que les combinaisons ont disparu en 2010. Les Jeux Olympiques de Londres marquent une étape dans cette évolution. Le travail des techniciens depuis cinq ans a servi à combler le retard chronométrique lié aux changements technologiques. La nouvelle génération des 18-23 ans, qui n'a pas trop connu l'ancienne technologie, bénéficie aujourd'hui de cette recherche et de ce travail effectués en amont. C'est une excellente chose pour l'avenir de notre sport. »



**Mathilde Cini** : « En tant que dossiste, les départs en dos sont une révolution ! Quand on arrive en compétition, on ne s'inquiète plus de savoir si les plaques vont glisser ou non, si quelqu'un va mettre de la Wax. On a une meilleure impulsion sur la plaque de départ et surtout davantage de confiance. »

## UN BOND MÉDIATIQUE



**Chloé Cazier** : « Une plus grande médiatisation grâce aux belles performances des nageurs français sur la scène internationale. La natation exige de plus en plus de travail hors de l'eau. En revanche, on est encore à la traîne pour combiner études et natation. »



**Cloé Hache** : « La natation est plus médiatisée que par le passé, ce qui permet aux nageurs de haut niveau d'être reconnus pour leurs efforts et cela donne envie aux jeunes nageurs d'avoir un peu de reconnaissance aussi. »

## LES GRANDES DATES DE L'OLYMPIADE

### 2012

**15 novembre** – Yannick Agnel améliore le record du monde du 400 m nage libre en petit bassin (3'32"25) lors des championnats de France d'Angers.

**22-25 novembre** – Chartres accueille les championnats d'Europe en petit bassin, vingt-cinq ans après ceux de Strasbourg en 1987.

**24 novembre** – Camille Muffat bat le record du monde du 400 m nage libre en petit bassin (3'54"85).

### 2013

**30 janvier** – Laure Manaudou annonce sa seconde retraite sportive sur le plateau du Grand Journal de Canal +.

**9-14 avril** – Jérémy Stravius devient aux championnats de France de Rennes le premier nageur tricolore à se qualifier sur cinq épreuves individuelles (50, 100 m dos, 100 m papillon, 200 m nage libre et 200 m 4 nages) pour les championnats du monde de Barcelone.

**28 juillet-4 août** – L'équipe de France glane neuf médailles (troisième nation mondiale derrière les Etats-Unis et la Chine), dont quatre d'or (Yannick Agnel sur 200 m nage libre, Camille Lacourt sur 50 m dos, relais messieurs 4x100 m nage libre et 4x100 m 4 nages) aux Mondiaux de Barcelone.

### 2014

**8-13 avril** – Quarante-trois nageurs tricolores se qualifient pour les Euro de Berlin lors des championnats de France de Chartres.

**12 juillet** – Camille Muffat officialise sa retraite sportive.

**18-24 août** – L'équipe de France décroche dix médailles aux championnats d'Europe de Berlin, dont quatre d'or et un triplé individuel de Florent Manaudou sur 50, 100 m nage libre et 50 m papillon (auquel il faut ajouter le titre du relais 4x100 m nage libre).

**3-7 décembre** – L'équipe de France réduite à onze nageurs enlève huit médailles, dont quatre titres pour le seul Florent Manaudou (50 m dos, 50 et 4x100 m nage libre) et deux records du monde lors des championnats du monde de Doha en petit bassin.

### 2015

**30 janvier** – La Fédération Française de Natation inaugure le premier de ses quatre meetings du FFN Golden Tour à Nice (suivront Amiens, Marseille et Nancy).

**9 mars** – Disparition accidentelle de Camille Muffat en Argentine.

**31 mars-5 avril** – Vingt-neuf nageurs (14 femmes et 15 hommes) se qualifient pour les championnats du monde de Kazan (Russie).

**@mphora**  
Sport • Santé • Performance

*Des livres qui vous transforment!*

AMPHORA, l'éditeur n°1 sur la natation

Retrouvez nos ouvrages en librairies, magasins de sports, sites de vente en ligne et sur [www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr)



# LE PLONGEON CROIT EN SON AVENIR

**M**algré un cruel déficit d'infrastructures, le plongeur français n'a jamais signé autant de bons résultats à l'échelon international. Les entraîneurs et responsables des clubs du « top 5 » tricolore, au sommet duquel trône le Lyon Plongeon Club depuis plusieurs années, sont unanimes à ce sujet. Ils évoquent ce paradoxe, mais aussi leurs doutes et leurs espoirs.

SUJET RÉALISÉ PAR LAURENT THUILIER

Laura Marino prend son envol lors des championnats du monde de Barcelone en 2013.



# EN SOUVENIR DE CAMILLE

**E**lle fut partout ! Sur les lèvres, dans les cœurs et dans les têtes, mais aussi sur les murs de l'Aquapolis de Limoges ainsi que sur les bras des nageurs qui, à l'initiative de Charlotte Bonnet, ont arboré tout au long de la semaine de compétition un tatouage « Cam' » pour lui rendre hommage. Elle apparut aussi sur le grand écran de la piscine quand la chaîne Eurosport diffusa le mardi 31 mars, en ouverture des championnats de France, un film retraçant les grandes heures de la championne olympique disparue accidentellement le 9 mars. Un film suivi d'une minute d'applaudissements continus, fournis et chargés d'émotions, le leitmotiv de cette semaine limougeaude !

Camille n'est plus ! C'est douloureux à écrire, presque inconcevable, mais il faut bien se résoudre. Se résoudre à avancer, coûte que coûte, en mémoire de cette jeune femme déterminée, prête à tous les sacrifices pour se hisser, comme elle en rêvait depuis ses premières longueurs, sur la première marche d'un podium olympique ! Camille n'est plus, mais nous portons tous en nous un peu de son héritage, de sa soif de victoires et de son tempérament hors du commun. Pour s'en convaincre, il n'y a d'ailleurs qu'à décrypter les performances des nageuses tricolores.

Dans le Limousin, n'ayons pas peur des mots, les Françaises ont marché sur l'eau ! Marie, Coralie, Ophélie, Anna, Cloé, Mathilde, Lara, Béryll, Mélanie, Fantine, Margaux, Fanny, Anouchka et Charlotte, sa rivale, sa partenaire, mais surtout son amie, ont trouvé la force de dépasser leur chagrin pour s'en aller quérir leur billet pour les Mondiaux de Kazan. Camille aurait été fière. Fière et heureuse pour ses copines. Fière de voir son héritage assumé avec autant d'allant et d'abnégation, car même au cœur de la tourmente, la Niçoise n'était pas femme à renoncer ! On se souvient ainsi que lors des championnats du monde de Barcelone en 2013, Camille s'était battue jusqu'au bout pour effacer la désillusion de sa septième place du 400 m nage libre et arracher la médaille de bronze du 200 m nage libre. Gardons en tête l'image de cette championne exceptionnelle. Gardons dans le cœur le souvenir d'une jeune femme de 25 ans souriante et débordante de vie ■

ADRIEN CADOT

## CAMILLE MUFFAT (1989-2015)

**28 octobre 1989**  
Naissance à Nice (Alpes-Maritimes).

**Avril 2005**  
A seulement 16 ans, Camille domine Laure Manaudou en finale du 200 m 4 nages des championnats de France de Nancy.

**Juillet 2005**  
Championne d'Europe junior du 200 m 4 nages à Budapest (Hongrie).

**Août 2006**  
Camille remporte quatre titres aux championnats du monde juniors de Rio de Janeiro (Brésil).

**Mars 2008**  
Médaille de bronze du 200 m 4 nages aux Euro senior d'Eindhoven (Pays-Bas).

**Août 2010**  
Camille termine quatrième du 200 m 4 nages des Euro de Budapest.

**Décembre 2010**  
Camille soulève l'or du 200 m nage libre lors des championnats du monde de Dubaï en petit bassin.

**Juillet 2011**  
Double médaillée de bronze sur 200 et 400 m nage libre aux Mondiaux de Shanghai (Chine).

**29 juillet 2012**  
Camille remporte l'or olympique du 400 m nage libre. Elle rentrera également de Londres avec l'argent du 200 m nage libre et le bronze du 4x200 m nage libre.

**12 juillet 2014**  
Elle annonce qu'elle met un terme à sa carrière à 24 ans.

**9 mars 2015**  
Décès dans accident d'hélicoptère lors du tournage de l'émission Dropped.



# UN SUPPLÉMENT D'ÂME

La disparition accidentelle de Camille Muffat le 9 mars dernier a bouleversé la natation française. Le pays tout entier s'est ému de cette perte aussi soudaine que tragique. Les témoignages de condoléances se sont multipliés et ils continuent d'affluer sur la Toile. Mais plus encore que les supporters des Bleus et les passionnés de joutes aquatiques, c'est l'ensemble de l'équipe de France féminine qui a été ébranlée. En arrivant à Limoges, beaucoup d'observateurs se demandaient de quelle manière réagiraient Charlotte Bonnet et consorts. On craignait l'apathie, le manque d'engagement, un chagrin difficile à contenir, débordant. Il n'en fut rien ! Les Françaises ont nagé avec leur cœur, leurs tripes et leur âme. Elles se sont transcendées pour « Cam' », au point de réaliser une compétition de haute volée.

**À** quoi tient une performance ? A des heures d'entraînement, une technique irréprochable, des gestes millimétrés, répétés à longueur d'années, une discipline de fer et un mental d'acier. Il y a de ça, bien sûr, mais pas seulement ! Il y a aussi ce que l'on ne voit pas, cette mécanique invisible qui permet de franchir des obstacles que l'on croyait insurmontables. Cette étincelle dans le regard, ce petit truc en plus, on l'a capté dans les yeux de Charlotte Bonnet le mardi 31 mars dernier, à l'issue de la finale du 100 m brasse. Quand elle s'extrait du bassin limougeaud, la Niçoise a de quoi être satisfaite : la victoire est au rendez-vous, le chrono est convaincant, mais l'important est ailleurs, au-delà du résultat sportif. « Pendant la course, j'avais l'impression de voir le visage de Camille à chaque coup de bras », livre la Niçoise avec émotion. « En arrivant à Limoges, j'étais persuadée que le fait de rentrer dans la compétition m'aiderait à penser à autre chose, à évacuer un peu le chagrin, mais ça n'a pas été le cas ! Je n'ai pas arrêté de penser à Camille et toute la semaine je me suis senti pousser des ailes. J'avais l'impression qu'elle était derrière moi et qu'elle m'aidait à nager plus vite. »

Même son de cloche dans la bouche de Marie Wattel, championne de France du 100 m papillon et ancienne partenaire d'entraînement de Camille Muffat à Nice. « La course a été très dure, surtout

dans les derniers mètres, mais je me suis dit que je n'avais pas le droit de lâcher », livre Marie en se frottant les yeux. « Franchement, je m'en serais voulu si je n'avais pas gagné parce que j'avais envie de lui rendre hommage, d'être à la hauteur de ce qu'elle a accompli tout au long de sa carrière. » Il en va de même pour Lara Grangeon qui, en s'adjugeant le record de France du 400 m 4 nages (4'37"55), a effacé l'ancienne marque de Camille Muffat (4'38"23 réalisés lors des championnats de France 2008 à Dunkerque, ndlr).

« J'ai évidemment songé à Camille en touchant le mur », indique la Calédonienne. « J'avais à cœur de bien nager pour elle. Mais je crois qu'elle a poussé tous les nageurs français durant ces championnats de France. D'une certaine manière, elle était avec nous ! »

D'une certaine manière, Camille était là, c'est vrai ! Sur les épaules des uns, dans le cœur des autres, sur les murs de l'Aquapolis et dans les têtes. Dans tous les esprits, mais

surtout dans ceux des nageuses tricolores. A Limoges, en l'espace de six jours de compétition, les Françaises auront affiché un mordant auquel elles ne nous avaient plus habitués. Ce n'est pas tant qu'on ait douté de leur potentiel ou de leurs qualités, mais force est d'admettre que l'on commençait à trouver le temps long et à craindre que les Bleues ne parviennent à s'affranchir de leurs illustres aînées (Laure Manaudou et Camille Muffat en tête). Que nenni, les Françaises ▶▶

**« J'AVAIS L'IMPRESSION QU'ELLE ÉTAIT DERRIÈRE MOI ET QU'ELLE M'AIDAIT À NAGER PLUS VITE. »**



Charlotte Bonnet tombe dans les bras de Coralie Balmy à l'issue de la finale du 200 m nage libre. Sur sa main, un tatouage en l'honneur de Camille Muffat, sa copine disparue le 9 mars.





# SYLVIE NEUVILLE :

## « UN CERCLE VERTUEUX »

Pour Sylvie Neuville, responsable de la natation synchronisée à la Fédération Française de Natation et ancienne internationale, ça ne fait aucun doute : sa discipline dispose d'un authentique potentiel sportif et médiatique.

### L'OPEN MAKE UP FOR EVER A CÉLÉBRÉ SON CINQUIÈME ANNIVERSAIRE EN MARS DERNIER. QUELLE PLACE OCCUPE-T-IL DANS L'UNIVERS DE LA NATATION SYNCHRONISÉE ?

L'Open est en passe de devenir l'un des plus beaux meetings du monde ! Le plateau rassemble plus de vingt-cinq pays, des nageuses de standing international. Hormis les Russes qui, par tradition, s'exposent peu au cours de la saison, l'Open séduit la planète entière ! La Fédération Française de Natation et la société Néo ont très bien vendu ce produit et je suis convaincue que les éditions futures confirmeront cette ascension.

### COMMENT LE VIVENT LES NAGEUSES FRANÇAISES ?

Elles sont heureuses de se produire devant leur public, à Paris, tout en se confrontant à l'élite de la discipline. Alors, bien sûr, c'est difficile, elles souffrent, mais le bonheur qu'elles puisent dans cet événement est une incomparable source de motivation !

### A L'INSTAR D'AILLEURS DE LA SÉRIE DE GALAS QU'ELLES ONT DONNÉE DEPUIS LE DÉBUT DE LA SAISON SUR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE.

Parfaitement et rien n'est plus important car le travail qu'elles fournissent tout au long de la saison est considérable. Il me semble, à ce titre, fondamental qu'elles puissent en récolter les fruits.

### PARLEZ-NOUS DE CES EXHIBITIONS.

Les nageuses de l'équipe de France se sont produites à Dunkerque en décembre, à Limoges et Nice en janvier, à Saint-Amand-les-Eaux en février. D'autres galas sont d'ores et déjà en cours ▶



L'Espagnole Ona Carbonell s'est adjugé l'épreuve du solo de l'Open Make Up For Ever devant l'Ukrainienne Anna Voloshyna et la Française Margaux Chrétien.

(F) PHILIPPE PONGENTY





# « UN BONHEUR INCOMPARABLE »

Championne de France du 100 m dos de 1941 à 1952, la Parisienne Monique Berlioux est plus que jamais une grande dame du sport français. Mais elle fut aussi journaliste et, surtout, Directeur Exécutif du Comité International Olympique pendant seize ans. Aujourd'hui retirée dans les Deux-Sèvres, Monique Berlioux, 91 ans, que l'on confondait souvent avec sa maman Suzanne (entraîneur de Kiki Caron, ndlr), exprime toujours son feu pour l'eau.

## MONIQUE, À QUELLE FRÉQUENCE CONTINUEZ-VOUS DE NAGER ?

L'an dernier, je nageais trois fois par semaine, entre 800 et 1 000 mètres, à mon rythme sur une demi-heure. Mais, à mon âge, j'aime surtout être tranquille dans ma ligne d'eau, terriblement angoissée de voir des gamins me sauter dessus. D'ailleurs, je trouve que, dans les piscines, aujourd'hui, il devrait y avoir des horaires aménagés pour les grands seniors.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le prix attribué depuis 1921 par l'Académie des sports pour récompenser la performance féminine la plus remarquable de l'année écoulée est doté par Monique Berlioux depuis 1983. À partir de cette date, il n'est plus décerné exclusivement à des sportives françaises, mais internationales. Dans le détail, on notera que 9 athlètes aquatiques l'ont remporté depuis 1921 : les nageuses Solita Salgado en 1928, Yvonne Godard en 1929, Gisèle Vallerey en 1950, Claude Mandonnaud en 1966, Catherine Plewinski en 1989, Krisztina Egerszegi (Hongrie) en 1992, la synchro Virginie Dedieu en 2004 et les plongeuses Nicole Pellissard en 1948 et Jihong Zhou (Chine) en 1984.

Ainsi, nous pourrions pratiquer sans avoir toujours la peur au ventre d'être percuté ! A nos âges, cette angoisse permanente gâche un peu notre plaisir.

## QUELLE NAGE PRATIQUEZ-VOUS ?

Toujours le dos, où je prends toujours autant de plaisir à nager, à bien tirer sur mes bras, à ne pas trop sortir les jambes de l'eau et, surtout, à virer correctement. Parfois, quand je suis un peu trop dans mes pensées, je heurte le mur ! Mais bon, tant que je ne me casse pas un doigt comme lors des championnats d'Angleterre.

## VOUS VOUS ÉTIEZ CASSÉ UN DOIGT ?

En faisant mon virage, je me suis coincé un doigt dans un trou du mur. Résultat, je me suis retrouvée avec un plâtre ridicule ! Ah, c'était du temps où les dossistes viraient sur le dos, pas sur le ventre. Franchement, je trouve que cette nouvelle règle, pour rendre la nage plus rapide et aller battre des records, dénature totalement cette spécialité : c'est regrettable ! D'ailleurs, je l'avais fortement exprimé à Monsieur Mustafa Larfaoui, le président de la FINA.

## POURQUOI CE CHOIX DU DOS ?

Mon aînée Lucette nageait en crawl. Alors, comme ma mère ne voulait pas de bagarre, de jalousie entre les deux sœurs, elle m'a lancée sur le dos. La brasse, je ne l'ai jamais



Monique Berlioux chez elle, à Saint-Maixent l'Ecole.

vraiment apprise. Mais je l'ai pratiquée avec le crawl. Aujourd'hui encore, le dos me va comme un gant. Cela m'a notamment permis de récupérer l'usage d'un bras après une fracture alors que mon chirurgien le croyait perdu. Et continuer ainsi à nager tranquillement me permet aussi de conserver un bon équilibre pour marcher. Finalement le

dos est la nage idéale pour le corps. Et la natation, le meilleur des massages !

## ET COMMENT FAITES-VOUS QUAND LA PISCINE EST FERMÉE ?

En remplacement, mais vraiment en me bottant un peu le derrière, je fais quinze minutes de gymnastique, le matin, puis le soir

« LE DOS EST LA NAGE IDÉALE POUR LE CORPS. »

trente minutes de vélo. Etre dans l'eau procure un bonheur incomparable.

## TOUJOURS LE MÊME ?

Oh, oui ! Toujours le même bien-être, l'impression de légèreté, de ne pas avoir son âge. Et quand je ne nage pas pendant plusieurs semaines, j'ai vraiment l'impression de rouiller. ➤