



« J'AI EU ALAIN BERNARD COMME COACH »

Etre un Méditerranéen ne fait pas pour autant de vous un homme-poisson.

Un précepte qui s'applique très bien à Hamilton Sabot, né à Cagnes-sur-Mer, mais qui ne se sent jamais mieux que lorsqu'il tournoie dans les airs. Médaillé de bronze aux barres parallèles lors des Jeux de Londres en 2012, le gymnaste membre de l'équipe de France depuis 2003, cherchera cette année à se relancer sur la route des JO de Rio après une année 2014 gâchée par les blessures. A 28 ans, cet étudiant en kinésithérapie est persuadé qu'il est encore temps de mettre de l'or en barres au Brésil.

PETITE QUESTION TRÈS « TEMPORELLE » POUR COMMENCER, QU'EST-CE QUE SE SOUHAITE UN SPORTIF À L'ORÉE D'UNE NOUVELLE ANNÉE ?

Beaucoup de motivation ! Et de la réussite évidemment sur mes objectifs de l'année, les championnats de France en mars, les championnats d'Europe en avril à Montpellier et puis les Mondiaux qualificatifs pour les JO en octobre à Glasgow. Bref, c'est une année où il ne faudra pas se rater !

UNE AUTRE QUESTION LIÉE À L'ACTUALITÉ : AVEZ-VOUS ÉTÉ SURPRIS PAR LE SOUTIEN DU MONDE SPORTIF AU MOUVEMENT « JE SUIS CHARLIE » APRÈS LES ATTENTATS DE JANVIER DERNIER, ALORS QU'ON DÉCRIT LES ATHLÈTES OBSÉDÉS PAR EUX-MÊMES, ENFERMÉS DANS LEUR BULLE ?

Non, parce que nous sommes des personnes à part entière. Derrière l'étiquette du médaillé ou du champion, je suis quelqu'un de normal. Alors, évidemment, j'étais choqué comme tout le monde par ce qui s'est passé à Paris. C'est pour ça que je suis resté muet sur les réseaux sociaux, où je suis assez actif d'habitude. Je n'avais pas envie de « buzzer » avec ça. Ce qui m'inquiète maintenant, c'est la suite, l'impact de ce qui s'est passé sur la société française. Parce que c'est vrai, de tels événements, d'une certaine manière, nous sortent, nous sportifs, de notre monde.

REVENONS-EN AU SPORT... VOUS DITES VOUS SOUHAITER DE LA MOTIVATION POUR 2015. EST-CE UNE VALEUR FLUCTUANTE CHEZ UN SPORTIF DE HAUT NIVEAU ?

Oui, mais en même temps si elle était toujours présente, tout deviendrait banal, pas vraiment excitant. En fait, il y a une motivation pour tout. Pour un gymnaste, elle peut être liée à la réussite d'un nouveau mouvement. C'est souvent ce qui nous porte vers la prochaine compétition. Là, en ce début d'année, la motivation principale, sera de retrouver la forme parce que je me suis blessé à une main (une déchirure de l'aponévrose, ndlr) en fin d'année dernière, ce qui m'a empêché de participer aux derniers Mondiaux.

L'ÉPÉE DE DAMOCLÈS DE LA BLESSURE ET DE LA DOULEUR, ON NE L'OUBLIE JAMAIS ?

Disons qu'on arrive à la gérer. Surtout à l'INSEP, où nous sommes très bien suivis. Les gymnastes, par exemple, bénéficient de kinés qui viennent à chaque entraînement, directement dans la salle. Mais, c'est vrai qu'un sportif de haut niveau vit toujours avec la douleur. Plus ou moins importante. Une tendinite n'affecte pas chaque athlète de la même façon. Et je ne dis pas ça parce que je suis en troisième année de l'Enkre, l'École Nationale de Kinésithérapie et de Rééducation à Saint-Maurice près de Paris...



(KIMSPEDDY LEMAÎSTRE)

LA KINÉ, C'EST SOUVENT UNE VOIE NATURELLE DE RECONVERSION POUR LES SPORTIFS, C'EST AUSSI VOTRE CAS ?

Au début, je m'étais lancé dans un BTS de management pour m'ouvrir les portes des écoles de commerce. Et puis, je me suis aperçu que ça ne me correspondait pas. J'avais besoin d'un métier manuel et social, quelque chose pour aider les gens. L'idée de la kiné s'est imposée comme ça. En plus ça me

permettra si tout va bien de garder un pied dans le sport.

APRÈS VOTRE MÉDAILLE DE BRONZE DES JO DE LONDRES, VOUS AVIEZ POURTANT CRÉÉ VOTRE SOCIÉTÉ POUR « VENDRE » L'IMAGE DE LA GYM ?

Oui, j'avais monté une petite société pour vendre mon droit à l'image et commercialiser des « goodies » liés à la gym. Je pensais vivre

de cette société, mais c'est la crise... Et si tu n'es pas une grosse tête d'affiche, tu t'épuises à te vendre directement aux sponsors. Parce qu'en fait, les Riner, les Muffat, ce sont leurs partenaires qui vont les démarcher.

LES RETOMBÉES DE VOTRE BRONZE OLYMPIQUE N'ONT PAS DURÉ ?

Si, l'espace de dix-huit mois même si les retombées financières ont été limitées. Mais,

« SI TU N'ES PAS UNE GROSSE TÊTE D'AFFICHE, TU T'ÉPUISES À TE VENDRE DIRECTEMENT AUX SPONSORS. »

l'image, ce n'est pas vraiment mon objectif du moment. Ma motivation principale, elle est dans la salle de gym, dans l'envie de « re-claquer » des résultats après une année difficile. Et de toute façon, si je voulais entretenir une image, ce serait un travail quotidien. Et ça, je ne peux pas me le permettre. »

FABIEN GILOT : TÊTE CHERCHEUSE

Champion olympique, champion du monde en grand et petit bassin, champion d'Europe avec le relais 4x100 m nage libre, Fabien Gilot, 30 ans, a marqué de son empreinte l'histoire de la natation française, tant par ses qualités de sprinter que par son sens du collectif et la passion qu'il parvient invariablement à transmettre à celles et ceux qui l'entourent.

FABIEN GILOT: «UNE LIGNE D'EAU EN FINALE À RIO»

Non content d'être un nageur emblématique de l'équipe de France depuis 2003, Fabien Gilot s'est affirmé au fil des saisons comme un guide sportif et spirituel. Moteur du relais 4x100 m nage libre, invaincu depuis les championnats d'Europe de Debrecen (Hongrie) en 2011, le natif de Denain (Nord) incarne à lui seul les vertus de partage, d'abnégation et de sacrifice qui transcendent les générations et conduisent aux plus grands exploits !

DEPUIS ONZE ANS, TU ES ESTAMPILLÉ «PILIER DU RELAIS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE». TE CONSIDÈRES-TU COMME LE GARANT DE L'EFFORT COLLECTIF AU SEIN DU GROUPE NATIONAL ?

Je me vois davantage comme un grand frère que comme un quelconque garant ! Mais il est vrai que mes premières années au water-polo et mon expérience du sport collectif m'aident à créer une émulation et à donner une âme à nos relais. Le relais est un exercice particulier et beaucoup dépend du mariage entre les générations. Il est impératif que les nageurs gommant leurs egos pour aller vers la proximité, la simplicité et l'union sacrée !

UNE ÂME, C'EST QUOI ?

En étant le premier à mettre mon âme, mon expérience et mon énergie dans le relais, je montre la voie à mes coéquipiers pour nager plus vite et relever des challenges que nous ne pourrions pas réaliser seuls. Certes, on a coutume de dire qu'on ne partirait pas forcément en vacances ensemble, mais dans un relais, on s'aime ! Vraiment, je les aime mes coéquipiers !

ET C'EST NOUVEAU ?

Avant 2008, chacun pensait à sa gueule... Aujourd'hui, il n'y a pas un seul nageur de l'élite française qui ne rêve d'intégrer le relais ! Aujourd'hui, nos jeunes veulent, à l'image du handball, faire partie de notre

histoire. Ils sont imprégnés par cet engouement, cette réussite exceptionnelle qui nous accompagne depuis une décennie maintenant. D'un sport individuel, nous avons réussi à en faire un sport collectif. Pour moi, c'est l'une des plus belles récompenses !

ET CETTE ÂME SERT À GAGNER ?

Exactement ! Le petit plus qui fera la différence, même si tel ou tel relais concurrent part favori sur le papier, même si tu as le moral miné après être passé à côté en individuel. Cette âme, je l'entretiens aussi en leur donnant des clés pour ne pas trop griller d'énergie avant, pour savoir monter en puissance, pour ne pas se prendre la tête avec des brouilles, pour savoir faire confiance aux autres, pour savoir se vider les tripes en trois minutes, pour convertir la pression en supplément d'âme, pour dompter un 100 mètres...

« DANS UN RELAIS, BEAUCOUP DÉPEND DU MARIAGE ENTRE LES GÉNÉRATIONS. »

JUSTEMENT, QUELLE EST LA CLÉ POUR RÉUSSIR UN 100 M ?

A ce jour, je ne sais pas si un nageur l'a réellement trouvé ! Comme tout le

monde le sait, c'est un juste milieu entre puissance et relâchement. Pour moi, le nageur l'ayant le plus approchée est l'Américain Anthony Ervin (1^{er} sur 50 m nage libre et 2^{ème} sur le relais 4x100 m nage libre aux Jeux Olympiques de Sydney en 2000, ndr). S'il n'avait pas eu tous ses déboires, il nous l'aurait démontré. Son efficacité de propulsion, malgré un départ de chèvre, était bluffante ! Au départ, il était ►►



Fabien Gilot, entouré par Florent Manaudou et Clément Mignon, laisse éclater sa joie à l'issue de la victoire du 4x100 m nage libre aux championnats du monde 2014 de Doha (Qatar).

IL ÉTAIT UNE FOIS, SES PREMIÈRES FOIS...

SON PREMIER DEFI

« C'était durant un cours de natation avec l'école, chez moi, à Denain (Nord). Il fallait lâcher le mur pour aller nager jusqu'à la ligne d'eau d'en face, à 2 m 50 de là ! Je ne vous dis pas l'aventure pour des minots de CP ! Ce jour-là, un seul courageux osa se lancer : moi ! Sans beaucoup d'élégance et sans couler, mais en prenant mon

courage à deux mains, alors que je n'avais que l'envie de me barrer en courant, j'ai trouvé la force de pousser comme un fou sur mes jambes. M'accrocher à la ligne d'eau fut comme gagner une médaille. J'étais content d'avoir réussi quelque chose qui m'avait fait peur. Aujourd'hui, plus que jamais, je suis animé de cette force intérieure puisée ce jour-là. Depuis, j'ai toujours pu vérifier que toutes les choses qui font peur, si on ose les affronter, font inévitablement grandir. »

SON PREMIER PLONGEUR

« C'était lors d'un entraînement personnalisé de vingt minutes avec Dominique Serrano,

alors directeur de la piscine de Denain. Je devais avoir 10-12 ans ! Sa première critique a été de me dire que je dépensais trop d'énergie, pourquoi et quelles en étaient les conséquences. Cette recherche du petit détail m'avait interpellé, plu et, séduit. Plus que jamais, j'aime rechercher ce petit détail qui fait la différence. »

SON PREMIER 100 METRES

« C'était aux championnats du Nord, ma première compétition en grand bassin de 50 mètres. Si je me souviens bien, je devais avoir 12 ou 13 ans. Pour moi, à l'époque, ça valait un championnat de France ! J'avais

envie de nager même si je ne savais pas du tout où j'allais, qui j'allais affronter, ce qui allait se passer ! D'ailleurs, mauvaise surprise, je fais second sur 100 m nage libre. Mais, surprise-surprise, je remporte le 100 mètres brasse ! Du coup, cette finale ne m'a laissée aucun souvenir. Par contre, je me souviens de la joie, de la satisfaction des gens à ma victoire ! Aujourd'hui, elle me poursuit encore. En effet, lors de la dernière édition du meeting de Saint-Dizier, à la faveur d'une panne de plaques, le speaker a mentionné au micro ce fameux titre sur 100 mètres brasse ! C'était à mourir de rires ! »

2014 : L'ANNÉE MANAUDOU ?

De l'année qui vient de s'écouler on retiendra d'abord la belle prestation des tricolores aux championnats d'Europe de Berlin (douze médailles, dont cinq en or) et celle tout aussi satisfaisante des Mondiaux de Doha en petit bassin (huit médailles). Difficile de ne pas convoquer également le souvenir de la seconde édition de l'Open de France à Vichy, la quatrième de l'Open Make Up For Ever de natation synchronisée, celui de la Nuit de l'Eau, les débuts réussis de Génération Natation ou le succès rencontré par la Fédération Française de Natation au Salon Kidexpo. On pourrait également se remémorer les publications de *L'Odyssée de la natation française. Vingt ans de succès* ou de l'ouvrage pédagogique *Moi, mes parents et l'eau* aux Editions du Cherche-midi, mais rien ne semble véritablement concurrencer la démonstration de force de Florent Manaudou ! Le sprinter marseillais a, en effet écrasé l'année de sa puissance hors normes en décrochant la bagatelle de sept titres (trois mondiaux et quatre continentaux) assortis de deux records du monde et d'une référence européenne !

Florent Manaudou écarte les bras en signe d'incompréhension à l'issue de sa victoire sur 50 m dos aux championnats du monde de Doha (record du monde à la clé en 22"22).

FÉVRIER 2014. Sous les encouragements de son entraîneur, Éric Varingien, le Français Bertrand Venturi en termine avec les 57 km de l'épreuve mythique d'eau libre reliant Santa Fe à Coronda. Le Limougeaud se classe quatrième après 8h21 d'effort, échouant à trois minutes du vainqueur italien Simone Ercoli (8h19). L'autre tricolore engagé, le Dunkerquois Joanes Hedel, termine quant à lui sixième en 8h23.



(KMS/STÉPHANE KEMPINAIRE)



(FFN/PHILIPPE PONGENTY)

MARS 2014. Pour la quatrième année consécutive, la piscine Maurice Thorez de Montreuil héberge l'Open Make Up For Ever de natation synchronisée. L'occasion pour les duettistes de l'équipe de France, Laura Augé et Margaux Chrétien, ainsi que pour l'ensemble des naïades tricolores de se confronter à l'élite mondiale tout en se produisant devant leurs supporters.



(UNICEF FRANCE/FREE FLY SHOOT)



(KMS/STÉPHANE KEMPINAIRE)

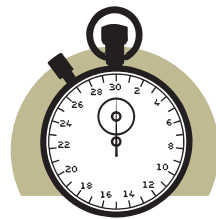
MARS 2014. Pour la première fois depuis son lancement en 2008, la Nuit de l'Eau rassemble plus de 200 clubs sur l'ensemble du territoire avec l'ambition de récolter des fonds destinés aux enfants du Togo. En amont de l'opération caritative, le Défi de l'Eau, inauguré en 2011 et soutenu l'année passée par le champion paralympique Charles Rozoy, remporte un franc succès auprès du public comme des entreprises mobilisées à cette occasion.

MAI 2014. Le brasseur Giacomo Perez-Dortona et les têtes d'affiche de l'équipe de France de natation inaugurent le premier plot de l'opération Génération Natation à Marseille. A cette occasion, et à l'initiative de la Fédération Française de Natation et de son partenaire EDF, les Bleus rencontrent leurs jeunes supporters au cours d'une journée dédiée à la découverte de la natation. Après la cité phocéenne, Génération Natation fera escale à Mulhouse (juin 2014), Chalon-sur-Saône (octobre 2014), puis au Salon Kidexpo de la Porte de Versailles (octobre 2014).



(KMS/STÉPHANE KEMPINAIRE)

JUILLET 2014. Pour la seconde année consécutive, Vichy accueille l'Open de France sur un format condensé à deux jours. L'occasion pour les supporters tricolores d'encourager leurs champions ainsi que les stars mondiales de la discipline, à l'image notamment du Brésilien César Cielo et de l'Australien James Magnussen, ici en compagnie du sprinter vedette de l'équipe de France, Florent Manaudou !



OLIVIER DUBOIS : « L'IMPORTANT, C'EST LE PROJET ! »

Entraîneur au Beauvais Aquatic Club depuis 1981, Olivier Dubois a pleinement conscience d'exercer au sein d'un club formateur. Le Picard a ainsi vu passer Justine Bruno, Cloé Hache et Thomas Avetand avant de les laisser filer sans frustration vers des structures plus adaptées à la pratique du très haut niveau. Entretien.

OLIVIER, POURQUOI ES-TU DEVENU ENTRAÎNEUR ?

J'ai passé le diplôme de maître-nageur sauveteur avec Claude Fauquet. Bien que nous n'étions pas inscrits dans un cursus d'entraîneur, la formation était orientée natation sportive. Claude menait cette formation de telle manière que cela m'a très vite donné envie d'aller plus loin dans le domaine. C'était aussi l'époque de Raymond Catteau avec l'enfant au centre, la pédagogie par l'action, suivre l'enfant et lui donner les moyens de progresser.

D'AUTRES PERSONNES ONT-ELLES « JALONNÉE » TON PARCOURS ?

Si on parle purement d'entraînement, je peux dire que Michel Chrétien et Richard Martinez m'ont beaucoup apporté, notamment dans la démarche.

C'EST-À-DIRE ?

Donner du sens à l'entraînement que l'on propose, nager intelligemment avec des objectifs intégrés. Michel m'a également sensibilisé à tout ce qui concerne le haut niveau, le suivi individualisé de l'athlète. Mais je n'oublie pas Michel Pou (cadre technique en Picardie, ndlr) qui m'a guidé dans la programmation des entraînements. Je terminerai en citant Stéphane Lecat, qui est toujours disponible et prompt à nous aider !

EN DEHORS DE CES « APPORTS », AS-TU PUISÉ DES INFORMATIONS DANS LA LITTÉRATURE AQUATIQUE ?

J'ai lu Platonov, comme nombre d'entraîneurs, mais ce n'est pas dans les livres que j'ai construit mon expérience. Elle tient davantage de mes expérimentations.

PEUX-TU MAINTENANT NOUS PARLER DU CLUB DE BEAUVAIS ?

Le Beauvais Aquatic Club, c'est 400 adhérents licenciés. Nous disposons de trois pôles : un premier qui comprend l'école de natation avec les 6-7 ans, l'initiation sportive avec les 8-10 ans (jusqu'au Pass'sport de l'eau et le Pass'compétition), puis un groupe ados d'apprentissage et de préparation au BNSSA. Un deuxième, vraiment orienté loisirs avec les adultes-perfectionnement, l'aqua-forme, une activité synchro-loisirs et du water-polo avec des matches au niveau régional. Enfin, le pôle compétition, à partir du Pass'compétition, un groupe Benjamin avec quatre séances de 1h30 par semaine, une section sportive 6^{ème}/5^{ème} avec six entraînements de 1h30 par semaine puis, à partir des minimimes, un groupe régional pour ceux qui ne peuvent pas intégrer le groupe interrégional, à six séances également par semaine et après mon groupe, au minimum de niveau interrégional de minime à senior avec douze places pour un entraînement dans deux couloirs.

TOUS LES ENTRAÎNEMENTS SE FONT EN BASSIN 25 MÈTRES, JAMAIS EN 50 MÈTRES ?

Je fais quasiment tous mes stages en bassin de 50 mètres. C'est indispensable. Car même si l'on peut s'entraîner correctement en 25 mètres, sur une saison complète et pour des nageurs de niveau national, voire en équipe de France, cela s'avère être, à mon sens, un facteur limitant vers la haute performance.

A CE PROPOS, IL FAUT INDICER QUE CLOÉ HACHE, JUSTINE BRUNO, ET THOMAS AVETAND ONT ÉTÉ FORMÉS À

BEAUVAIS. AJOUTONS QUE CLOÉ CAZIER S'ENTRAÎNE ACTUELLEMENT SOUS TA HOULETTE. ON PEUT D'AILLEURS CONSTATER QU'À UN MOMENT, TES NAGEURS S'EN VONT SOUS D'AUTRES CIEUX. COMMENT LE VIS-TU ?

Je pars du principe que je n'ai pas les moyens pour vraiment faire du haut niveau. Attention, jusqu'en classe de Terminale, je dispose des outils nécessaires pour les former. C'est déjà bien et très intéressant, même si, quand on y réfléchit, les jeunes font des journées de 14 heures !

ET QUE SE PASSE-T-IL ENSUITE ?

Nous avons une double structure en Picardie (un pôle espoirs et un pôle France tous les deux situés à Amiens, ndlr) qui dispose d'un encadrement de qualité. Cela ne me pose donc aucun problème de les orienter vers l'une ou l'autre de ces entités. Si je ne pensais qu'à moi, cela pourrait être différent, mais je songe en premier lieu aux nageurs et à leur avenir. Je leur conseille donc la meilleure solution en local. Amiens n'est qu'à 60 kms de Beauvais !

POUR CLOÉ HACHE, CELA A ÉTÉ DIFFÉRENT ?

Elle a, en effet, préféré partir à Nice ! Mais c'est une structure de haut niveau avec les résultats que

l'on connaît. Je ne m'inquiète pas pour elle. De plus, Cloé a du caractère, elle sait ce qu'elle veut.

ON PEUT DONC CONSIDÉRER QUE BEAUVAIS EST UN CLUB FORMATEUR ?

Je le revendique sans aucune frustration. Si cela ne me satisfaisait pas, je serais parti, mais j'ai trouvé dans cette structure un équilibre qui me convient parfaitement.

DE QUELLE MANIÈRE EST ORGANISÉ LE CLUB SUR LE PLAN PÉDAGOGIQUE ?

Tous les acteurs du club se réunissent en début de saison pour définir le nombre de séances, le kilométrage, les orientations physiologiques et techniques. L'équipe est en place depuis un certain nombre d'années, les attentes sont donc connues. On profite aussi des « petites » vacances pour essayer de s'entraîner « ensemble » afin que que les plus jeunes qui accéderont plus tard à mon groupe puissent se familiariser avec mes méthodes et les exigences du haut niveau.

A QUEL MOMENT UN NAGEUR INTÈGRE-T-IL TON GROUPE ?

L'important, c'est le projet ! Il existe, par ailleurs, une charte que la nageuse ou le nageur signe avant de commencer. Elle marque son engagement. Il y a, par exemple, un nombre de séances à

respecter au regard de l'âge et du sexe. On sait que les filles sont matures plus tôt et donc le nombre de séances est plus important plus tôt que chez les garçons.

QUELS CRITÈRES RETIENS-TU POUR L'ACCÈS À TON GROUPE ?

Le niveau, bien évidemment, interrégional, mais aussi la capacité à suivre les entraînements. Il faut être capable d'exécuter un 15x100 m départ 1'30". C'est un minimum ! Nager les 4 nages correctement, ce qui n'est pas toujours le cas. On y travaille pourtant au sein du club.

PRENONS L'EXEMPLE D'UN NAGEUR QUI ARRIVE DANS TON GROUPE, QUI JE LE RAPPELLE EST LE MEILLEUR GROUPE DU CLUB, COMMENCE-T-IL À SE SPÉCIALISER ?

Toutes mes saisons commencent par un gros volume de 4 nages. J'y consacre presque un trimestre entier. Ce qui signifie des séances à dominante 4 nages avec en plus des séances à thème au cours desquelles j'en profite pour aborder un large panel d'éducatifs, de mises en situation, en fonction des difficultés de chacun. Je leur donne en quelque sorte des outils, mais je compte sur leur investissement pour trouver eux-mêmes des solutions.

Entraîneur au Beauvais Aquatic Club depuis 1981, Olivier Dubois est plus particulièrement en charge du groupe élite depuis 1992.

CE N'EST PAS DANS LES LIVRES QUE J'AI CONSTRUIT MON EXPÉRIENCE. ELLE TIENT DAVANTAGE DE MES EXPÉRIMENTATIONS. »

QU'EN EST-IL DU RESTE DE LA SAISON ?

Je fonctionne avec des cycles de six semaines que je répète tout au long de la saison. Chaque cycle commence régulièrement par deux semaines « aérobie » très marquées 4 nages en allant vers de plus en plus de crawl. Je propose ensuite plus de travail spécifique.

S'AGISSANT DES INTENSITÉS, COMMENT TRAVILLES-TU ?

J'utilise quatre intensités : l'allure 1 correspond à la nage lente, l'allure 2 au seuil aérobie, l'allure 3 au seuil anaérobie et l'allure 4, c'est le reste. Ici, ce sont les paramètres et les consignes de l'exercice et/ou de la série qui conditionnent l'allure.

QUELLE UTILISATION FAIS-TU DU MATÉRIEL À L'ENTRAÎNEMENT : PALMES, ÉLASTIQUE, PLAQUETTES, PULL, TUBA ?

J'utilise tout ! Les plaquettes pour un travail d'endurance musculaire. Les palmes pour un travail d'endurance musculaire jambes, mais ça peut être aussi pour de la survitesse. Je me sers ▶

