

Ligne d'eau

LE GRATUIT DES PISCINES

LA NUTRITION SELON JÉRÉMY STRAVIUS

Enquête

La nage papillon est-elle la plus technique ?

Bien-être

Le sucre fait débat

People

Titoff veut soutenir Florent à Rio

PORTRAIT

Axel Raymond, « machine » à nager



MAGAZINE

Manaudou, un chouchou très discret



DISPARITION
CAMILLE MUFFAT :
UNE ÉTOILE
S'EST ÉTEINTE





nabaiji

Nageuses heureuses*



* Le plaisir de nager sans complexe : Nabaiji invente le Shani Slim, le maillot de natation gainant 360° !
Effet gainant : la matière gainante assure un parfait maintien du corps.
Effet ventre plat : une maille intérieure à très fort retour élastique est placée sur le devant et le dos.
81% des femmes qui l'ont testé ont ressenti un effet ventre plat
(sur un échantillon de 121 femmes taillant du 38 au 52).





6 14



18



22

30



sommaire

Printemps 2015

6 PORTRAIT

Axel Reymond, « machine » à nager

8 ENQUÊTE

La nage papillon est-elle la plus technique ?

10 ACTU

Toute l'actualité des bassins

12 HISTOIRES D'EAU

Un sondage, un horoscope aquatique et le tour est joué !

14 DISPARITION

Camille Muffat : une étoile s'est éteinte

18 NUTRITION

Overstim.s accompagne la progression

20 BIEN-ÊTRE

Le sucre fait débat

21 BEAUTÉ

Comment entretenir vos cheveux ?

22 MAGAZINE

Florent Manaudou, un chouchou très discret

26 SHOPPING

Les derniers produits en vogue de la natation

29 CULTURE

La Play List rêvée d'une séance de natation

30 PEOPLE

Titoff : « Soutenir Florent à Rio »

édITO

Ligne d'eau

Ligne d'Eau n°11
(Printemps 2015)

Edité par la FFN,
TOUR ESSOR 93
14, rue Scandicci
93508 PANTIN
Tél. : 01.41.83.87.70
Fax : 01.41.83.87.69
www.ffnatation.fr

Directeur de la publication
Francis Luyce

Rédacteur en chef
Adrien Cadot
(adrien.cadot@ffnatation.fr)

Journaliste
Jonathan Cohen
(jonathan.cohen@ffnatation.fr)

Ont collaboré à ce numéro
Celia Delgado Luengo et
Raymonde Demarle.

Maquette et réalisation
Alain Gautier/Teebird
Communication

Photographies
Agence KMSP

Couverture
Jérémy Stravius
(Photo - Jordi Saragossa)

Impression
Teebird, 156 chaussée
Pierre Curie 59200 Tourcoing
Tél. : 03.20.94.40.62

Régie publicitaire
Horizons Natation,
TOUR ESSOR 93,
14 rue Scandicci,
93508 PANTIN
Tél. : 01.41.83.87.81 ou
01.41.83.87.52



Inconsolable !



Je me souviens des Jeux Olympiques de Londres en 2012. De la tension d'avant course, des sourires nerveux et des mains moites. Je me souviens de cette grande blonde sur le plot de départ, concentrée, le visage fermé. Je me rappelle de son plongeon et des premiers mètres, de cette Américaine dans son sillage, accrochée à ses basques, attendant qu'elle s'essouffle ou qu'elle commette une erreur. Je me rappelle des encouragements du public, d'un brouhaha continu et assourdissant, du passage aux deux cents mètres et de la petite avance dont elle disposait alors. Je me souviens des battements de mon cœur, précipités, mais surtout de la détermination de Camille, inébranlable. Je me rappelle des derniers mètres, des supporters battant des mains dans les tribunes en ouvrant de grands yeux ébahis. Et puis, je me souviens de son sourire à l'arrivée, immense et éternel, et du discret geste de la main qu'elle avait adressé au clan tricolore. Camille tutoyait enfin son rêve et avec elle, nous basculions dans l'extase !

Je me rappelle de ce qui n'est plus, mais qui demeurera éternellement. Je me remémore l'un des plus grands épisodes de notre histoire en songeant à cette championne hors du commun. Camille, tu es partie trop tôt, trop brutalement !

Je songe aussi à la médaille d'argent qu'elle avait décrochée sur 200 m nage libre. De son abnégation, encore, dont elle ne semblait jamais se défaire. Je me rappelle de la fatigue qui marquait son visage, de l'énergie déployée pour triompher. Pourtant, Camille n'en avait pas encore tout à fait fini ! Il lui restait une course, peut-être la plus importante. Je me souviens de son implication au sein du relais 4x200 m nage libre. Du regard admiratif de Charlotte, Coralie et Ophélie, ses partenaires, ses amies... Je me souviens qu'à nouveau, elle avait tout donné, jetant dans la bataille les forces qui lui restaient, les dernières. Je me rappelle de leur médaille de bronze, de l'explosion de joie des Françaises, des embrassades et de son sourire, simple et satisfait, dénué de triomphalisme.

Je me souviens maintenant de l'annonce de sa disparition et de la tristesse qui a soudain frappé la grande famille de la natation française. Nous nous rappelons d'une jeune femme hors du commun et je demeure inconsolable !

Camille, tu nous manques...

Francis Luyce,
Président de la FFN
www.ffnatation.fr

PLUS VITE, PLUS FORT, PLUS HAUT

ADOPTEZ UNE HYDRATATION OPTIMALE

Rendement musculaire, réduction de la fatigue, amélioration des performances



CALCIUM ET
MAGNÉSIUM



ISOTONIQUE



SANS
ACIDITÉ



DOSE À
DILUER

BOISSON ÉNERGÉTIQUE À HAUTES PERFORMANCES

Beaucoup plus que désaltérante, HYDRIXIR® antioxydant est une source d'énergie exceptionnelle même dans les efforts intenses. Ses glucides, ses vitamines et minéraux contribuent à l'amélioration des performances et de l'endurance.

Format stick disponible en 5 arômes.



JEREMY STRAVIUS

« La nutrition OVERSTIM.S® est un plus dans la pratique. C'est un vrai facteur de réussite »

Champion d'Europe 2014 4x100m NL, Champion du Monde 2013 et Champion Olympique 2012 4x100 4NL

OVERSTIM.S® - 02 97 63 82 61 - www.overstims.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

OVERSTIM.S®
NUTRITION SPORTIVE À HAUTES PERFORMANCES



Axel Reymond, « machine » à nager

Champion d'Europe du 25 km de natation en eau libre, Axel Reymond, 21 ans, est un authentique stakhanoviste de l'entraînement. Aux côtés de sa coache Magali Mérino, le baroudeur aquatique ne recule devant aucun sacrifice pour atteindre son objectif olympique !

Attention, le chiffre qui va suivre a de quoi donner le tournis : 4 200 kilomètres, c'est la distance que le Francilien Axel Reymond a couvert au cours de la saison 2013-2014 ! « Pour le grand public, c'est sûr que ça peut sembler dingue », confesse le jeune homme. « Mais ce kilométrage est à mettre en perspective avec les épreuves que je dispute. Pour nager un 25 km, il faut de l'endurance, de la caisse comme on dit dans le jargon. » Personne ne prétendra l'inverse, mais quand même, cela laisse sans voix !

Il faut préciser également que le nageur du CN Fontainebleau-Avon est un travailleur acharné, une « machine » à nager qui dispose d'un potentiel rare. « Axel a un énorme moteur », confirme Magali Mérino. « Si je ne l'arrêtais pas, je me demande combien de kilomètres il parcourrait à l'entraînement. Il pourrait nager des heures sans s'arrêter. » Et si vous ajoutez à son endurance, la rigueur, le sens du détail de son entraîneur, vous obtenez un cocktail riche en promesses d'avenir.

A condition toutefois de l'épauler dans sa quête kilométrique. Axel Reymond, aussi étonnant que cela puisse paraître, a en effet besoin d'être soutenu pour avancer. « Si Magali n'était pas à mes côtés, je n'en serais certainement pas là aujourd'hui », confesse le champion. « Elle m'aide à me canaliser, à cibler des objectifs cohérents et à m'organiser pour les atteindre. »

Derrière la bête de travail capable d'enchaîner les longueurs comme des perles se dissimule un jeune athlète sensible. « Axel a beaucoup de caractère et a tendance à en vouloir toujours plus », livre Nathalie, sa maman. « En sport, il ne s'avoue jamais vaincu ! Mais par moments, il en fait trop. Ainsi, après une

course mal négociée ou lorsqu'il a des choses à prouver, il est capable de remettre beaucoup de choses en question pour démontrer ses qualités. » Un tempérament de compétiteur donc, indispensable dans une discipline aussi exigeante que la natation en eau libre. Car au-delà de l'effort physique au long cours, la discipline exige de solides bases tactiques. Pas question, en effet, de se jeter à corps perdu dans un 25 km sans relever la tête pour surveiller des adversaires ou ajuster ses trajectoires. Des qualités dont dispose déjà l'adepte des épreuves en milieu naturel.

« Axel est précoce », confirme Stéphane Lecat, directeur de la discipline à la Fédération Française de Natation. « Il sait élaborer une stratégie et s'y tenir pendant la course. D'ordinaire, un nageur d'eau libre atteint sa maturité vers 30 ans, tant sur le plan physique que tactique, mais Axel a déjà de sérieux atouts. » Des atouts qui lui ont ainsi permis de s'adjuger le titre continental du 25 km en août 2014, à Berlin.

« Le 25 km est, sans conteste, ma distance préférée et je n'oublierai jamais le bonheur que m'a procuré cette victoire », abonde le jeune homme. « Je m'entraîne beaucoup pour arriver à tenir, alors quand tout fonctionne, c'est super appréciable ! Mais je sais que je dois encore progresser sur le 10 km pour tenter d'accrocher les meilleurs. Et puis, si je veux un jour m'aligner aux Jeux Olympiques, cela ne pourra être que sur 10 km (unique distance intégrée au programme des JO, ndlr). » Axel et Magali savent donc ce qu'il leur reste à travailler. Nager encore et toujours. Toujours plus vite, toujours plus loin avec la certitude qu'aucun obstacle n'est infranchissable ■

ADRIEN CADOT (AVEC J. C.)

LE CHIFFRE : 420

Comme le nombre de longueurs réalisées en bassin de 50 mètres par Axel Reymond lors d'une journée de stage. Cela correspond à 21 kilomètres en l'espace de deux entraînements (onze le matin et dix le soir, ndlr). « Pour s'entraîner avec moi, il faut être un guerrier », livre son entraîneur Magali Mérino. « Le nageur doit être déterminé et ne pas se plaindre à la moindre difficulté. Il doit également accepter sans broncher le contenu des séances et les séries en papillon notamment. »

“
NAGER DES
HEURES SANS
S'ARRÊTER.
”



(KMSF/Stephane Kempinara)



La nage papillon est-elle la plus technique ?

C'est en tout cas ce qui se murmure autour des bassins de France et de Navarre. A tendre l'oreille, on devine que bon nombre de nageurs sont impressionnés par la nage papillon et la sensation presque surnaturelle de puissance et d'élégance qu'elle dégage. « C'est la nage que j'ai toujours rêvé de nager », confirme Bastien, 35 ans, nageur du dimanche. « Mais je peine en crawl, alors le papillon, ce n'est même pas la peine d'y songer. Il n'empêche, lorsqu'un nageur se lance dans ma ligne d'eau et qu'il commence à déployer les bras, je suis toujours scotché. » Il faut admettre que les papillonneurs ont de quoi fasciner ! Grandes d'épaules, puissants, hauts sur l'eau et véloces, ils dégagent ce que tout un chacun aimerait un jour tutoyer dans l'onde : l'aisance ! « Le papillon demande une bonne synchronisation des bras et des jambes, sans parler de la musculature du bassin. C'est une nage qui impose d'être parfaitement gainé », témoigne le doyen de l'équipe de France, Frédéric Bousquet, médaillé de bronze sur 50 m papillon aux championnats

“

LA PLUS EXIGEANTE
TECHNIQUEMENT
ET PHYSIQUEMENT.

”

du monde de 2013 à Barcelone. « La brasse est sans doute la nage la plus intuitive, mais c'est aussi la plus lente en raison de l'importante résistance à la progression engendrée notamment par le mouvement circulaire des jambes », explique le Docteur Grégory Ornon, ancien nageur et spécialiste en médecine du sport aux Hôpitaux universitaires de Genève. « La brasse nécessite de savoir coordonner ses bras et ses jambes. En revanche, elle n'est pas très indiquée quand on a des problèmes de genoux, à cause du mouvement de ciseaux des jambes, ou de dos ! Le crawl est sans doute l'une des nages les plus abordables, à condition d'apprendre à synchroniser sa respiration lorsqu'on ramène les bras hors de l'eau. Quant au dos crawlé, il ne nécessite aucune synchronisation de la respiration, mais n'est pas toujours facile à pratiquer en piscine à cause du risque de collision. En conclusion, je dirais que le papillon est la nage la plus exigeante techniquement et physiquement. Elle est plutôt réservée aux sportifs dotés de bonnes bases techniques. »

Reste qu'une fois qu'on a intégré l'ondulation de dauphin, le papillon, qui n'a jamais si mal porté son nom (cf. encadré), demeure une nage accessible et plaisante. Technique, donc, mais valorisante pour qui rêve de s'élever au-dessus des eaux ■

CELIA DELGADO LUENGO

LE SAVIEZ-VOUS ?

La nage papillon doit son nom au mouvement spécifique qu'elle impose. Il s'agit, en effet, de lancer ses deux bras simultanément vers l'avant, avant de les faire revenir sous l'eau. C'est l'image des deux bras hors de l'eau en même temps qui fait penser aux ailes d'un papillon. Ceci dit, l'ondulation du corps du nageur évoque davantage le mouvement d'un dauphin. A l'origine, le papillon est issu d'un mouvement spécifique de brasse. En 1926, l'Allemand Erich Rademacher eu recours à ce mouvement en profitant du fait que le règlement n'interdisait pas le retour aérien des deux bras. L'Américain Henry Meyers fit de même et c'est à ce moment que l'on parla de nage « butterfly » (papillon en anglais). Ce n'est qu'en 1946 que la Fédération Internationale de Natation (FINA) établit une distinction entre la brasse et le papillon, et en 1956 que le papillon devint officiellement un nouveau style de nage.

Quiies

On peut avoir la tête sous l'eau
et les oreilles
au sec !



Existe aussi en taille enfant



Silicone

Les protections en silicone protègent l'oreille de l'eau (piscine, mer, douche). Grâce à leur texture malléable et adhérente, elles assurent une parfaite étanchéité. Hypoallergéniques, elles sont recommandées pour les oreilles sensibles à l'eau, sujettes aux otites ou encore les enfants porteurs de drains (yoyos).

Le bandeau d'oreilles

Le bandeau évite toute entrée d'eau dans les oreilles grâce à sa texture néoprène, sa haute densité et sa taille ajustable.



www.quies.com

4 rue Ambroise Croizat 91120 Palaiseau



MANAUDOU, LE PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS !

Comme chaque année, *L'équipe Magazine* publie son traditionnel classement des sportifs préférés des Français. Si on avait l'habitude, depuis 2009, de voir le pilote Sébastien Loeb trôner tout en haut de la hiérarchie tricolore, cette année est celle du changement. Pour la première fois de sa jeune et déjà très belle carrière, Florent Manaudou a été plébiscité par ses compatriotes. Avec 38,1% des suffrages, le nageur devance le basketteur Tony Parker et le judoka Teddy Riner. Huitième l'année passée, le Marseillais a réalisé une année formidable conclue avec quatre titres européens et six médailles – dont trois en or – aux Mondiaux en petit bassin. Et si Florent a trouvé sa place dans le cœur des fans de sport, il peut également se targuer de faire son entrée dans le Top 50 des personnalités préférées du pays. Ce classement, publié par le *JDD*, place Manaudou en 44^{ème} position.

LE CNOSF RÉCUPÈRE « ALLEZ LES BLEUS »

« Allez les Bleus », c'est le chant des supporters français ! Pourtant, celui-ci n'appartenait pas au Comité national olympique et sportif français, l'utilisation étant entravée depuis qu'un opportuniste particulier avait déposé la marque en 1997. Fin décembre 2014, à l'issue d'un bras de fer juridique, le CNOSF a finalement retrouvé son hymne. « *On s'était lancé dans une procédure au nom du mouvement sportif, afin que toutes les fédérations puissent utiliser ces trois mots qui appartiennent aux supporters des équipes de France* », s'est réjoui Denis Masseglia, président de l'instance olympique.

LE SPORT COMME SOMNIFÈRE

Selon un sondage américain, pratiquer une activité physique régulière permettrait de mieux dormir ! Ainsi, entre 56 et 67% des sportifs ont indiqué « faire de bonnes nuits » presque tous les jours de la semaine, contre 39% chez les « inactifs ». Le sport prolonge notre temps de sommeil et améliore sa qualité, puisque les sportifs s'endorment généralement plus vite et dorment plus profondément. Leur sommeil est donc davantage réparateur.

PRINCE GEORGE FUTUR CHAMPION ?

Kate Middleton et le Prince William n'auront pas tardé à mettre George à l'eau. Agé de 18 mois, le « Royal Baby » va désormais se rendre chaque semaine dans un centre de natation huppé de Londres pour y apprendre à nager. Une tradition séculaire au royaume de sa Majesté ! En effet, depuis des décennies, tous les membres de la famille royale apprennent à nager dans le très chic club de Kensington Leisure Center, où ils possèdent un abonnement à vie !



LA NATATION, DEUXIÈME SPORT LE PLUS PRATIQUE

Un sondage CSA du 12 février dernier révèle que deux tiers des Français pratiquent une activité physique régulière. Si l'on retrouve en premier lieu la marche (32%), la natation arrive en deuxième position (12%) au même niveau que le fitness et devant la course (9%) et la danse (4%). Contrairement aux autres disciplines, la natation a le mérite de séduire toutes les classes d'âge. La marche, elle, est davantage prisée par les personnes les plus âgées. Ce sondage vient confirmer la popularité de la natation et le nombre de plus en plus important de Français qui se rendent régulièrement dans une piscine. « *Les sports qui dominent le classement permettent une remise en forme et ont l'avantage de ne pas demander trop d'organisation* », confirme Virginie Wong, directrice du pôle consumer de CSA.

LE QATAR VEUT AUSSI LES JEUX OLYMPIQUES

Après avoir organisé les championnats du monde de handball et en attendant les Mondiaux de football de 2022, le Qatar lorgne désormais sur les Jeux Olympiques. « *Nous sommes régulièrement approchés par des fédérations internationales qui nous demandent d'organiser leurs mondiaux* », indique le secrétaire général du comité olympique qatarien, Sheikh Saoud bin Abdulrahman Al-Thani. « *Elles savent que le Qatar tient ses promesses et que quand nous disons que nous allons organiser un événement de ce niveau, nous le faisons !* »



LES NAGEURS EN « NIGHT SESSION » À RIO

En 2008, aux Jeux Olympiques de Pékin, les nageurs finalistes se devaient d'être matinaux ! A Rio, en 2016, ils devront plutôt être du genre couche-tard s'ils veulent avoir une chance de décrocher le graal olympique ! En effet, le programme des joutes aquatiques commence à se dessiner et les nageurs devront composer – une fois encore – avec le *désidérata* du géant des médias américains NBC. En 2008, déjà, le double champion olympique du 100 m nage libre Pieter Van den Hoogenband s'était offusqué de la décision du CIO de déplacer les finales le matin pour les beaux yeux de la chaîne US. « *C'est la preuve que NBC dirige le sport mondial. Nous sommes les pantins d'un show américain* », avait-il déclaré à l'époque, non sans amertume. Et une fois de plus la décision de programmer les demi-finales et les finales le soir entre 22 heures et minuit (heure locale), n'enchant pas vraiment les spécialistes. « *C'est scandaleux* », a déclaré Jon Rudd, le patron de la natation anglaise. « *C'est un manque de respect pour les athlètes, pour la natation et pour ce que représente les Jeux Olympiques. Le CIO dit que cela vient de la FINA, la FINA dit que c'est le CIO qui décide et les deux pensent que cela ne posera pas de problèmes aux nageurs, mais c'est faux !* »

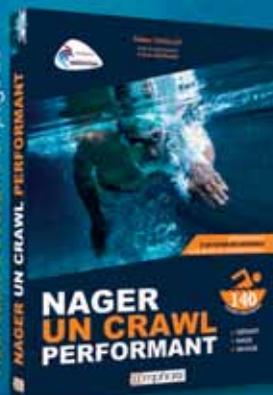
amphora
Sport • Santé • Performance

Des livres qui vous transforment !



AMPHORA, l'éditeur n°1 sur la natation

Nouveauté à découvrir en page 28



Retrouvez nos ouvrages en librairies, magasins de sports, sites de vente en ligne et sur www.ed-amphora.fr

© amphora - Fotolia.com

La question

LA PISCINE EN FAMILLE : L'IDÉAL POUR SE RETROUVER ?



Suzanne M. : « Depuis la naissance de mes jumeaux, nous allons à la piscine tous les samedis matin en famille. C'est l'occasion de passer un moment ensemble sans se laisser accaparer par les préoccupations du quotidien. »

Louise L. : « Au début, les enfants n'aimaient pas trop la piscine et puis, au fur et à mesure, ils ont fini par insister pour que l'on y retourne tous les quatre, en famille. Au fil des années, c'est devenu un de nos petits rituels. A tel point que Lucas, notre aîné, est aujourd'hui inscrit dans un club de natation. »

Laurent L. : « Pour les pères, la piscine permet de se rapprocher des jeunes enfants. A la maison, ils sont souvent dans les bras de leur mère, mais une fois dans le bassin, ils se sentent en sécurité dans les bras du papa. C'est valorisant et cela crée un lien unique. »

Samira W. : « En semaine, nous n'avons pas trop le temps de nous retrouver en famille, alors le week-end, quand une opportunité se présente, nous essayons d'organiser un déplacement tous ensemble. Et à ce niveau, la piscine a rapidement fait l'unanimité, alors oui, c'est un lieu privilégié pour entretenir le lien familial ! »

On a aimé

La générosité de Yannick Agnel qui a reversé l'intégralité de sa prime de participation au meeting de Courbevoie (16-18 janvier 2015) au profit de Charlie Hebdo, cible d'un attentat terroriste le 7 janvier qui a fait 12 morts et 11 blessés. Horrifié par cet acte barbare, le double champion olympique a annoncé sa décision sur Twitter : « J'ai décidé de reverser ma prime de participation au meeting de Courbevoie intégralement à Charlie Hebdo. J'invite tous les petits et grands sportifs à faire un geste, symbolique ou non, pour les soutenir ». Le Mulhousien a ensuite conclu son message par un appel à l'unité nationale !

La Décla Camille Lacourt



« C'était très important que le plus de clubs possible ouvrent leurs portes le soir du 14 mars afin de récolter un maximum de dons et ainsi faciliter l'accès à l'eau potable pour les enfants du Togo (...) En tant que nageur, nous avons la chance d'être tous les jours dans des centaines de mètres cube d'eau alors que dans certains pays cette ressource est rare. J'espère que mon engagement a permis de faire évoluer cette situation », a déclaré le triple champion du monde, parrain de la Nuit de l'Eau au côté de Laury Thilleman, Miss France 2011 et grande amatrice de sports aquatiques.

L'horoscope aquatique

♏ Scorpion

Du 23 octobre au 22 novembre

Amour : Vous vivez une rupture, c'est dur, mais n'en faites pas toute une histoire et profitez-en pour faire de nouvelles rencontres.

Carrière : Obéir, c'est bien, mais n'oubliez pas d'entretenir votre créativité et évitez de vous présenter comme une victime !

Natation : La fatigue frappe à votre porte, il est temps de lever le pied. L'exploit du 21^e siècle attendra !

♐ Sagittaire

Du 23 novembre au 21 décembre

Amour : Sourires complices, regards envoûtants, vous charmez à tour de bras. Du grand art, mais n'en faites pas trop, apprenez à garder vos distances !

Carrière : Partez à l'assaut des projets, il est plus que temps d'élargir vos horizons !

Natation : Il y a forcément une piscine près de chez vous. Cherchez et vous trouverez !

♑ Capricorne

Du 22 décembre au 20 janvier

Amour : Méfiez-vous des excès de confiance, rien n'est moins séduisant que l'arrogance !

Carrière : Vous ne pouvez pas perpétuellement avoir le dernier mot. Tendez l'oreille aux conseils et soyez réceptifs aux propositions.

Natation : Remisez votre bonnet de bain et votre maillot au vestiaire, vous n'avez rien à faire dans un bassin !

♊ Verseau

Du 21 janvier au 18 février

Amour : Lutte contre votre timidité et programmez-vous quelques confidences sur l'oreiller, vous verrez, ça décoince !

Carrière : Les jours s'enchaînent, mais les opportunités désertent votre agenda. Et si vous alliez voir dans le pré d'à côté si l'herbe y est plus verte ?

Natation : L'eau, ce n'est définitivement pas votre truc ! Et si vous vous contentiez d'encourager les nageurs de l'équipe de France ?

♋ Poissons

Du 19 février au 20 mars

Amour : Cessez donc de remuer ciel et terre pour dénicher le grand amour. Il surgira quand vous l'attendrez le moins !

Carrière : Au bureau, franchement, ça ne tourne pas rond. Apprenez à rester en retrait et évitez les confrontations inutiles avec vos collègues.

Natation : Vous enfillez les kilomètres comme des perles. Difficile de dire jusqu'où vous irez !

♌ Bélier

Du 21 mars au 20 avril

Amour : Il est temps de grandir, de mûrir et

de vous projeter sur la relation qui vous tend les bras. Arrêtez de fuir dès qu'on parle d'engagement !

Carrière : Vos collègues soutiennent vos projets. N'attendez plus : imposez votre point de vue et exigez davantage. Vous êtes en confiance, profitez-en !

Natation : Une longueur après l'autre, n'en faites pas trop vous risquez de boire la tasse. Et si vous preniez des cours pour réviser vos classiques ?

♍ Taureau

Du 21 avril au 21 mai

Amour : Ouvrez les yeux et saisissez les occasions qui se présentent. Ce n'est pas tous les jours qu'on dispose d'une telle popularité !

Carrière : Vous avez le vent en poupe, profitez-en pour imposer vos idées et valoriser vos ambitions !

Natation : Nager en solo ça ne vous intéresse pas. Programmez-vous des séances avec des amis et vous y gagnerez en détermination !

♎ Gémeaux

Du 22 mai au 21 juin

Amour : Contrôlez-vous et tempérez vos ardeurs ou il vous en coûtera !

Natation : Vous disposez de l'énergie nécessaire pour aiguiser votre technique. C'est le moment de répéter vos gammes et d'améliorer vos coulées !

Carrière : Remontez-vous les manches et attellez-vous à la tâche, cela fait trop longtemps que vous baillez aux corneilles.

♏ Cancer

Du 22 juin au 22 juillet

Amour : Des disputes trop fréquentes avec l'être aimé... Vous avez des torts et il vous faudra bien les admettre. Faute avouée à demi pardonnée !

Carrière : Le plus dur ce n'est pas de faire aboutir un projet, mais bien d'en trouver un nouveau à la hauteur de votre ambition !

Natation : Vous enchaînez les allers retours sans souffrir. Les costauds n'ont qu'à bien se tenir pour être en mode olympique. Ne ralentissez pas !

♐ Lion

Du 23 juillet au 23 août

Amour : Les promesses d'avenir s'empilent et vous offrent un horizon dégagé. Souriez, vous êtes heureux et ça n'arrive pas tous les jours !

Carrière : Personne n'est irremplaçable, alors prévoyez-vous un break ou des vacances histoire de changer d'air !

Natation : Les nageurs des lignes d'eau voisines n'ont qu'à bien se tenir, vous foncez à tour de bras. Attention au mur !

♑ Vierge

Du 24 août au 22 septembre

Amour : Il y a le feu dans votre couple !

Peut-être est-il temps d'éteindre l'incendie ?

Carrière : Envisagez de nouvelles aventures et ouvrez les yeux, le monde est plus vaste qu'il n'y paraît !

Natation : Attention à ne pas confondre vitesse et précipitation ! Nager, c'est une chose, mais n'oubliez pas le plaisir de glisser et apprenez à vous détendre.

♒ Balance

Du 23 septembre au 22 octobre

Amour : Aimer ne suffit pas, il faut aussi s'impliquer et apprendre à faire des concessions. Ça s'appelle le couple et ce n'est pas tous les jours facile !

Carrière : Travailler, c'est bon pour la santé ! Alors bougez-vous et cessez donc de vous lamenter.

Natation : D'ordinaire le sport ce n'est pas votre tasse de thé, mais là, franchement, difficile de faire plus performant !

Chaque enfant a le Droit de Jouer

Tous les enfants ont des droits qui leur garantissent ce dont ils ont besoin pour survivre, grandir et s'épanouir. L'Unicef utilise le pouvoir du sport et du jeu afin de transformer la vie des enfants et renforcer les liens entre les communautés.

L'Unicef collabore avec les plus grandes instances sportives et les plus grands athlètes internationaux afin de mettre en avant les difficultés auxquelles sont confrontés les enfants, mobiliser les ressources pour faire face à ces challenges de la vie et protéger les droits de l'enfant à travers le monde. L'Unicef s'appuie uniquement sur des contributions volontaires des gouvernements, des donateurs et des partenaires privés.

unicef 

unissons-nous
pour les enfants

www.unicef.fr

contact : andiaye@unicef.fr

Image © UNICEF Ghana/Asselin



Camille Muffat avec ses trois médailles olympiques : l'or du 400 m nage libre, l'argent du 200 m nage libre et le bronze du 4x200 m nage libre.

(MMSF/Stéphane Kempinaire)

Une étoile s'est éteinte

CAMILLE MUFFAT, TRIPLE MÉDAILLÉE OLYMPIQUE, EST DÉCÉDÉE LE LUNDI 9 MARS DANS UN CRASH D'HÉLICOPTÈRES EN ARGENTINE. RETRAITÉE DES BASSINS DEPUIS JUILLET 2014, ELLE LAISSE UN IMMENSE VIDE DERRIÈRE ELLE.

Certains articles sont plus difficiles à écrire que d'autres ! Il y a l'émotion, le poids d'une disparition violente, incompréhensible, le chagrin aussi, et la compassion à l'égard des proches et de la grande famille de la natation française unie dans ces tragiques circonstances. Camille Muffat n'est donc plus ! Non, décidément, même en l'écrivant ça ne passe pas... C'est un fait, pourtant : le destin hors normes de Camille s'est brutalement interrompu le 9 mars dernier lorsque l'hélicoptère dans lequel elle avait trouvé place à l'occasion du tournage de l'émission de télé-réalité *Dropped* est entré en collision avec un autre appareil. Le tournage avait débuté fin février à Ushuaia, pointe sud du continent américain, en Patagonie argentine. L'émission, prévue pour être diffusée l'été prochain en France, devait rassembler huit sportifs lâchés en pleine nature parmi lesquels figuraient le cham-

pion olympique Alain Bernard, la cycliste Jeannie Longo, le footballeur Sylvain Wiltord, la snowboardeuse Anne-Flore Marxer ainsi que le patineur Philippe Candeloro. Éliminés un peu plus tôt, aucun d'entre eux ne se trouvait à bord des hélicoptères accidentés. Le destin sans doute, inexplicable et irrémédiable ! Camille Muffat avait 25 ans, des projets et une vie à bâtir. Elle n'avait que 25 ans ! Camille, on l'avait découverte aux championnats de France de Nancy en 2005. C'était il y a dix ans. La grande blonde n'était alors qu'une jeune nageuse en devenir. Jeune, peut-être, mais déjà déterminée, habitée par sa passion et une soif inexpugnable de performance. Forte de cette abnégation, elle avait signé l'exploit de la compétition en s'adjudicant le titre national du 200 m 4 nages en devançant l'icône de la discipline : Laure Manaudou. « *Je suis sur un nuage* », confiait la jeune nageuse de 16 ans à l'issue de sa victoire. « *Lorsque j'ai touché le mur et que j'ai vu mon chrono, je n'y ai pas cru. Je ne pensais vraiment pas nager si vite et avec autant de facilité. Car je suis partie sur un rythme élevé que j'ai réussi à maintenir sans me mettre dans le rouge.* » Des victoires, elle en connaîtra d'autres. Beaucoup d'autres ! Sur la scène nationale d'abord, puis à l'international, à l'issue d'une profonde remise en question qui doit autant à la force de caractère qu'à son incroyable talent. En septembre 2010, déçue par sa quatrième place sur 200 m 4 nages aux championnats d'Europe de Budapest, ceux-là même où les

Bleus moissonnent vingt et une médailles (un record), Camille annonce à son entraîneur Fabrice Pellerin qu'elle se concentrera désormais sur les épreuves de crawl. Quatre mois plus tard, la Sudiste enlève le titre du 200 m nage libre aux championnats du monde de Dubaï en petit bassin (décembre 2010). Totalement décomplexée, l'Azuréenne livre une prestation de haute volée que ne manque pas d'apprécier son coach. « *Dubaï constitue une étape importante dans sa progression* », analyse Fabrice Pellerin. « *Avec ce succès, Camille a pris conscience qu'elle disposait de toutes les armes pour briller.* » En juillet 2011, la Niçoise finalise sa mue en s'adjudicant

deux médailles de bronze aux championnats du monde de Shanghai sur 200 et 400 m nage libre. Plus rien ne sera jamais comme avant ! Le retour médiatique de Laure Manaudou n'y changera rien. Camille est désormais une figure de proue de la discipline et sans conteste l'une des plus sérieuses prétendantes au podium olympique.

Une occasion qu'elle ne laissera pas passer ! Le 29 juillet 2012, Camille Muffat grave son nom dans le marbre en raflant l'or du 400 m nage libre, huit ans après le sacre de Laure Manaudou et soixante ans après celui de Jean Boiteux [○]. « *Il y a tellement d'émotions* », livre à l'époque la grande discrète. « *C'est difficile de mettre des mots dessus. Après tant de travail et de sacrifices, cette médaille vient récompenser mon investissement. Alors oui, c'est quand même un soulagement, même si j'ai toujours eu la certitude d'en être capable. J'avais conscience de l'enjeu et de la difficulté, mais je savais aussi que mon rêve olympique n'était pas inaccessible. Je crois surtout n'avoir jamais été aussi déterminée. Je savais exactement ce que je devais réaliser à Londres !* »

Le dire et le faire ! Joindre le geste à la parole ! Se donner les moyens de réussir, en dépit des efforts, ●

CAMILLE MUFFAT

Née le 28 octobre 1989

A Nice

Taille 1 m 83

Club ON Nice

Entraîneur Fabrice Pellerin

Palmarès Championne olympique 2012 du 400 m nage libre ; vice-championne olympique 2012 du 200 m nage libre ; médaillée de bronze olympique 2012 au titre du relais 4x200 m nage libre ; championne du monde 2010 en petit bassin ; quadruple médaillée de bronze mondiale ; quadruple championne d'Europe en petit bassin ; vingt-quatre titres de championne de France.

“
JE SUIS SUR
UN NUAGE.
”

Camille en dates

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

“
MON RÊVE
OLYMPIQUE
N'ÉTAIT PAS
INACCESSIBLE.
”

des entraînements harassants et de l'enchaînement des longueurs de bassins ! Voilà sans doute ce qu'il faut retenir de Camille Muffat : son inébranlable détermination, aussi bien en compétition que dans sa vie de jeune femme. « *Camille faisait des choix. Des choix très forts et elle les assumait* », témoigne son agent Sophie Kamoun. Des choix, elle en aura toujours fait ! Celui de gagner, d'abord, puis de se retirer le 12 juillet 2014 à un mois des championnats d'Europe de Berlin. « *Aujourd'hui, je suis sûre de moi. Je pense être suffisamment curieuse pour explorer autre chose, à fond et sans retour* », annonce-t-elle à la surprise générale. « *Le corps aurait pu supporter encore dix ans, mais je suis maîtresse de ma vie (...). J'ai l'intime conviction qu'aucun autre entraîneur ne pourra m'amener au niveau sportif que j'ai atteint avec Fabrice (Pellerin). Le choix d'arrêter est alors devenu évident. Je lui ai fait part de ma décision. Je n'oublierai jamais qu'il m'a permis d'accomplir mon rêve le plus cher : devenir championne olympique.* » En atteignant son rêve, Camille aura fait chavirer des millions de cœurs. En disparaissant, elle en a ému des millions d'autres ! ■

ADRIEN CADOT

(*) *Laure Manaudou a décroché l'or du 400 m nage libre aux Jeux d'Athènes de 2004 tandis que Jean Boiteux l'avait précédé en 1952 lors des JO d'Helsinki.*

TEMOIGNAGES

Francis Luyce (président de la Fédération Française de Natation) : « *Je suis horrifié, cela dépasse l'entendement ! Je ne la verrai plus alors que j'espérais la retrouver souriante au bord des bassins. La famille de la natation a perdu l'un de ses êtres les plus chers, l'une de ses plus grandes nageuses. Je garde l'image d'une Camille rayonnante, elle était heureuse et méritait de l'être. Rarement dans ma vie, j'ai eu autant de peine qu'aujourd'hui.* »

Fabrice Pellerin (son ex-entraîneur à Nice) : « *Ce qui est dur, c'est justement de confronter l'image que j'ai de Camille qui est insubmersible, pour moi, et puis, ce qui arrive (...). C'est quelque chose de difficile à réaliser. D'avoir en tête cette fille forte, pleine de joie de vivre, et puis en même temps, les choses qui s'arrêtent ? C'est vrai que je la connais depuis qu'elle a treize ans, donc c'est comme si j'avais perdu quelqu'un de ma famille.* »

Camille Lacourt : « *Camille était quelqu'un d'assez discret qui était leader plus dans ses résultats que dans l'équipe. Elle avait raccroché le maillot et souhaitait vivre une vie normale et voilà... C'était une grande championne, elle a réussi à sortir des performances au moment où il fallait.* »

Sophie Kamoun (son agent) : « *Camille, c'était la droiture personnifiée. C'était une fille extrêmement déterminée, extrêmement équilibrée et une fille qui faisait des choix. Des choix très forts et qui les assumait, qui avait juste envie d'être heureuse. C'était une fille de valeur, une jeune femme extraordinaire et qui était une amie, une confidente et une petite sœur en quelque sorte.* »

Tony Estanguet (représentant des athlètes au Comité international olympique) : « *Camille était une championne incroyable, d'une énergie intérieure débordante, à la fois si calme et capable d'une puissance redoutable. Elle avait pris cette décision « surprenante » et courageuse d'arrêter sa carrière si jeune et nous avions beaucoup échangé sur ce sujet. Elle profitait de la vie qui s'ouvrait à elle.* »

NATATION
MAGAZINE

MAGAZINE

**POUR TOUT SAVOIR
SUR LA NATATION**

ABONNEZ-VOUS!



NATATION
MAGAZINE

C'EST :

- > L'ACTU DE TOUTES LES DISCIPLINES DE LA FFN
- > DES RENCONTRES, DES INTERVIEWS
- > DES DOSSIERS, DES REPORTAGES
- > DES PHOTOS, DES ANALYSES
- > DES RENDEZ-VOUS, DES RÉSULTATS
- > DES RUBRIQUES, DE L'HUMOUR...

Abonnement,
CLÉMENCE BÈGUE : 01 41 83 87 70

www.ffnatation.fr



NATATION
MAGAZINE

BULLETIN D'ABONNEMENT

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

■ Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an
soit 4,00 € le numéro !

■ Je règle :
par chèque à l'ordre de Horizons Natation

Nom	<input type="text"/>		
Prénom	<input type="text"/>	Age	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>		
	<input type="text"/>		
Ville	<input type="text"/>		
CP	<input type="text"/>	Email	<input type="text"/>
Date	<input type="text"/>		
Signature	<input type="text"/>		

Overstim.s, accompagne la performance



EN NATATION, L'HYDRATATION ET LA NUTRITION SONT DES COMPOSANTES ESSENTIELLES DE LA PERFORMANCE. C'EST DANS CETTE OPTIQUE QUE LA MARQUE OVERSTIM.S A CONCLU UN PARTENARIAT AVEC PLUSIEURS NAGEURS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE, DONT L'AMIÉNOIS JÉRÉMY STRAVIUS QUI A FAIT DE L'ENDURANCE SA MARQUE DE FABRIQUE.

Jérémie, qu'est-ce qui t'a convaincu d'utiliser les produits Overstim.s ?

Je suis en partenariat avec Overstim.s depuis deux ans. Il y a un excellent suivi de la part de l'ensemble de l'équipe et de la diététicienne. C'était important pour moi de savoir que je n'étais pas tout seul et qu'on pouvait répondre à mes questions. Il existe tellement de produits qu'il est parfois difficile de s'y retrouver et de savoir exactement lequel convient en fonction de la période d'entraînement. La diététicienne réalise des fiches adaptées à chaque période de l'année qu'elle m'envoie par mail. L'équipe d'Overstim.s est très présente pour nous coacher dans ces différentes situations. Et puis tout est indiqué sur l'emballage en ce qui concerne le dosage, c'est donc très simple et très rapide à préparer. Ce qui m'a plu également, c'est le choix varié des saveurs. Souvent, avec ce genre de produits, nous sommes contraints au chocolat ou à la vanille. Overstim.s propose différents goûts qui permettent de ne pas se lasser.

Quelles sont les produits que tu préfères ?

J'aime beaucoup la saveur fruits rouges. Les produits à la vanille sont bons également et riches en protéines. Il existe aussi des barres de céréales dont je raffole. Le stock s'écoule très vite. Enfin, pour l'entraînement, je prends souvent des gels parce que c'est très pratique à utiliser et ça donne beaucoup d'énergie !

Cela te permet-il d'éviter les coups de fatigue durant l'entraînement ?

Par le passé, il m'est déjà arrivé de me sentir mal à l'entraînement et de faire un petit malaise vagal. Après quinze ou vingt minutes dans l'eau, j'avais la tête qui tournait et je ne comprenais pas vraiment pourquoi. Je pensais m'alimenter correctement. Depuis que j'utilise les produits Overstim.s, je n'ai pas eu un seul malaise. Je prévois à l'avance les différents produits et je suis beaucoup plus endurant à l'entraînement.

Overstim.s est une marque très présente dans les sports d'endurance comme les marathons ou l'eau libre. Est-ce une référence ?

C'est vrai qu'ils sont déjà bien implantés dans ces différents sports qui nécessitent beaucoup d'entraînement. En natation course, c'est un peu nouveau pour eux, mais nous passons quatre heures par jour dans l'eau. C'est un entraînement très intense qui nécessite une bonne hydratation et une nutrition irréprochable. C'est sans doute ce qui leur a donné l'envie de travailler avec



“

POUR PERFORMER,
IL FAUT PRENDRE SOIN
DE SON CORPS !

”

nous. De notre côté, nous nous retrouvons bien dans l'image que véhicule cette marque !

La nutrition et l'hydratation sont-ils des facteurs indispensables dans la construction d'une performance sportive ?

Ces deux paramètres jouent un rôle capital dans notre préparation ! Désormais, les nageurs en sont davantage conscients. A mes débuts en équipe de France, nous étions conseillés, orientés, mais nous ne savions pas réellement comment

nous y prendre pour être prêts le jour J ! C'est un travail que l'on amorce au quotidien, une histoire de routine et d'habitudes. Avec le temps, les nageurs sont devenus de vrais professionnels. Ainsi, nous prenons soin de notre corps qui est, il ne faut pas l'oublier, notre outil de travail. On ne peut pas se permettre de ressentir une baisse de forme parce qu'on ne s'est pas bien hydraté ou alimenté. Nous avons pris conscience de cela car plus nous performons, plus nous cherchons de nouveaux facteurs qui pourraient encore nous aider à progresser.

La Hongroise Katinka Hosszu, réputée pour enchaîner les courses, ne se sépare quasiment jamais de sa gourde. Faut-il, comme elle, s'imposer une telle discipline ?

S'hydrater en sortant d'une course et avant de replonger est essentiel ! Si Katinka nage autant et récupère aussi bien, c'est parce qu'elle a un comportement très professionnel tout au long de

l'année. Effectivement, elle ne se sépare pas de sa gourde et de ses produits de récupération, mais il n'y a pas de secret : pour performer, il faut prendre soin de son corps !

L'utilisation de ces différents produits nécessite tout de même une certaine rigueur.

Il est évident qu'on ne peut pas prendre la décision de changer le dosage le jour de la course en se disant qu'on sera plus performant. S'il nous est demandé de mettre trois doses du produit dans notre bouteille, nous n'allons pas en mettre cinq et improviser. Je pense que cela peut même avoir un effet néfaste. Il est primordial d'être rigoureux et de respecter les instructions. Mais cela fait partie de notre métier, au même titre qu'enchaîner les longueurs à l'entraînement ■

RECUEILLI À AMIENS PAR JONATHAN COHEN

Le sucre fait débat

L'EXCÈS DE SUCRE EST À L'ORIGINE DE NOMBREUSES MALADIES. MAIS COMMENT RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE « L'OR BLANC » TOUT EN PRÉSERVANT LE GOÛT DES ALIMENTS ?

On ne va pas se mentir : le sucre est au cœur de tous les débats alimentaires ! Diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires, on ne compte plus les risques qui accompagnent sa consommation. Pourtant, le sucre est présent dans quasiment tous les rayons des supermarchés. Alors est-il vraiment toxique ? En France, les ventes de sucre et de sirop de glucose sont au même niveau depuis 1973 et la consommation moyenne est estimée à 35 kg par an et par personne. « *Ce qui a changé c'est la structure des utilisations, en baisse dans les foyers au profit de l'utilisation indirecte par l'industrie* », précise Philippe Reiser, directeur des affaires scientifiques du Centre d'études du sucre (CEDUS), qui publie ces chiffres. C'est pour cette raison que depuis plusieurs années de nombreuses actions sont mises en place par le gouvernement pour réduire les quantités de sucre dans notre alimentation. Outre la célèbre phrase « *pour votre santé éviter de manger trop gras, trop sucré, trop salé* », le ministère encourage les industriels à améliorer la qualité de leurs produits. Un dilemme demeure néanmoins : comment réduire la quantité de sucre tout en préservant un goût auquel les consommateurs sont attachés ?

« *La reformulation est un défi technique, un processus complexe et lent qui peut prendre des années de recherche et de développement pour ne pas faire de compromis avec le plaisir* », rappelle Béatrice Adam, secrétaire générale du Syndicat National des Boissons Rafraîchissantes (SNBR). « *Il faut préserver la dimension sociale et bédonique des aliments pour les diabétiques aussi* », souligne de son côté le Dr Hervé Nordmann. Car s'il y a bien une chose à laquelle le consommateur n'a pas envie de renoncer, c'est bien le goût ! ■

CÉLIA DELGADO LUENGO

LE SAVIEZ-VOUS ?

2,2 millions de tonnes, c'est la consommation française de sucre par an ! Dans le détail, on indiquera que chaque Français consommerait 35 kilos d'« or blanc » par an. Un chiffre bien supérieur à la moyenne mondiale de 20 kilos par an et par habitant.



(Pisilver/Fotolia.com)

Comment entretenir vos cheveux ?

LE CHLORE ABÎME LA PEAU ET LES CHEVEUX, C'EST UN FAIT, UN AUTHENTIQUE CASSE-TÊTE. POUTRANT, ET SANS QUE CELA NE RÉFRÈNE VOS ASPIRATIONS AQUATIQUES, DES SOLUTIONS EXISTENT.

1. GARDER SA TÊTE HORS DE L'EAU

Pour éviter les effets néfastes du chlore sur votre chevelure, rien de mieux que de garder la tête hors de l'eau avec un chignon haut. « *Je nage toujours la tête hors de l'eau* », confie Julia, 23 ans. « *J'applique tout de même une huile de protection avant de me baigner, mais je préfère ne pas me mouiller les cheveux.* » Pratique, certes, mais contraignant, il faut bien l'admettre ! En effet, il est toujours difficile de résister au plaisir que procure une immersion totale. Et puis, pour peu que vous soyez avec vos enfants, vos efforts seront rapidement ruinés par une éclaboussure intempestive.

2. ENFILER UN BONNET DE BAIN

Sans doute - et de loin - la technique la plus efficace mais aussi, peut-être, la moins esthétique. Tout est affaire de choix ! « *Le bonnet est la seule solution définitive que j'ai trouvée pour ne pas trop abîmer mes cheveux* », confirme Anouk, 20 ans, et des boucles à ne plus savoir qu'en faire. « *Certes, ce n'est pas très joli, mais il faut savoir ce que l'on veut. Je nage pour enchaîner les longueurs, ça n'a rien d'un défilé de mode, donc ça ne me pose pas de problème de coiffer un bonnet.* » Et si, en plus, vous appliquez avant votre baignade une huile protectrice sur vos pointes de cheveux, il y a de grandes chances que vous parveniez à limiter les dommages collatéraux provoqués par le chlore. Mais le soin de vos cheveux ne s'arrête pas là ! Une fois sortie du bassin, vos cheveux ont encore besoin d'être bichonnés.

3. APPLIQUER UN MASQUE ET UN APRES-SHAMPOING.

Vous avez mis de l'huile et votre bonnet ? A priori, votre chevelure ne craint rien. Mais pour être sûre et certaine de ne pas subir les agressions

du chlore, il est fortement conseillé d'utiliser un shampoing doux au PH neutre et un après-shampoing en sortant de l'eau. « *Compiler tous ces produits dans son sac de piscine peut sembler contraignant, mais c'est vraiment efficace* », confirme Adeline, 23 ans, qui ne conçoit aucune

séance aquatique sans ses produits de beauté. Les plus déterminées d'entre vous appliqueront enfin un dernier soin régénérant après le shampoing et l'après-shampoing afin de rendre à leurs cheveux l'éclat et la résistance de leur jeunesse ! ■

CÉLIA DELGADO LUENGO



Manaudou, un chouchou très discret

DÉSIGNÉ « SPORTIF PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS » PAR L'ÉQUIPE MAGAZINE, FLORENT MANAUDOU EST LA NOUVELLE TÊTE DE GONDOLE DE LA NATATION TRICOLEURE. UN STATUT QU'IL RECHIGNE À ASSUMER COMPLÈTEMENT, PORTÉ, POUR L'HEURE, PAR SON AMOUR DE LA PERFORMANCE ET DU COLLECTIF ! PORTRAIT D'UN COLOSSE QUI N'ENTEND PAS TOUT ÉCRASER POUR EXISTER.

Au cas où vous ne l'auriez pas remarqué, Florent Manaudou s'est imposé en l'espace d'une saison au sommet de la natation française. Mais attention, ne le dites pas trop fort et, surtout, ne le répétez pas ! En effet, le géant de la cité phocéenne (2 mètres pour 100 kg) n'aime pas être porté aux nues. Il est comme ça Florent, simple et altruiste, heureux sans excès, sans la démesure qui accompagne parfois les grands champions. Pourtant, à n'en pas douter, il en est un ! Grand par la taille, évidemment, mais d'abord par le talent. Le cadet de la fratrie Manaudou reste ainsi sur une époustouflante année 2014 au cours de laquelle il a décroché quatre médailles d'or aux championnats d'Europe de Berlin,

puis trois autres aux Mondiaux de Doha en petit bassin. Du lourd donc, du convaincant, qui lui a valu le titre honorifique de « Sportif préféré des Français » décerné tous les ans par l'Équipe Magazine, une référence

en matière de sport. Pour autant, le colosse des bassins se montre discret, peu enclin aux sollicitations médiatiques et au clinquant des plateaux de télévision.

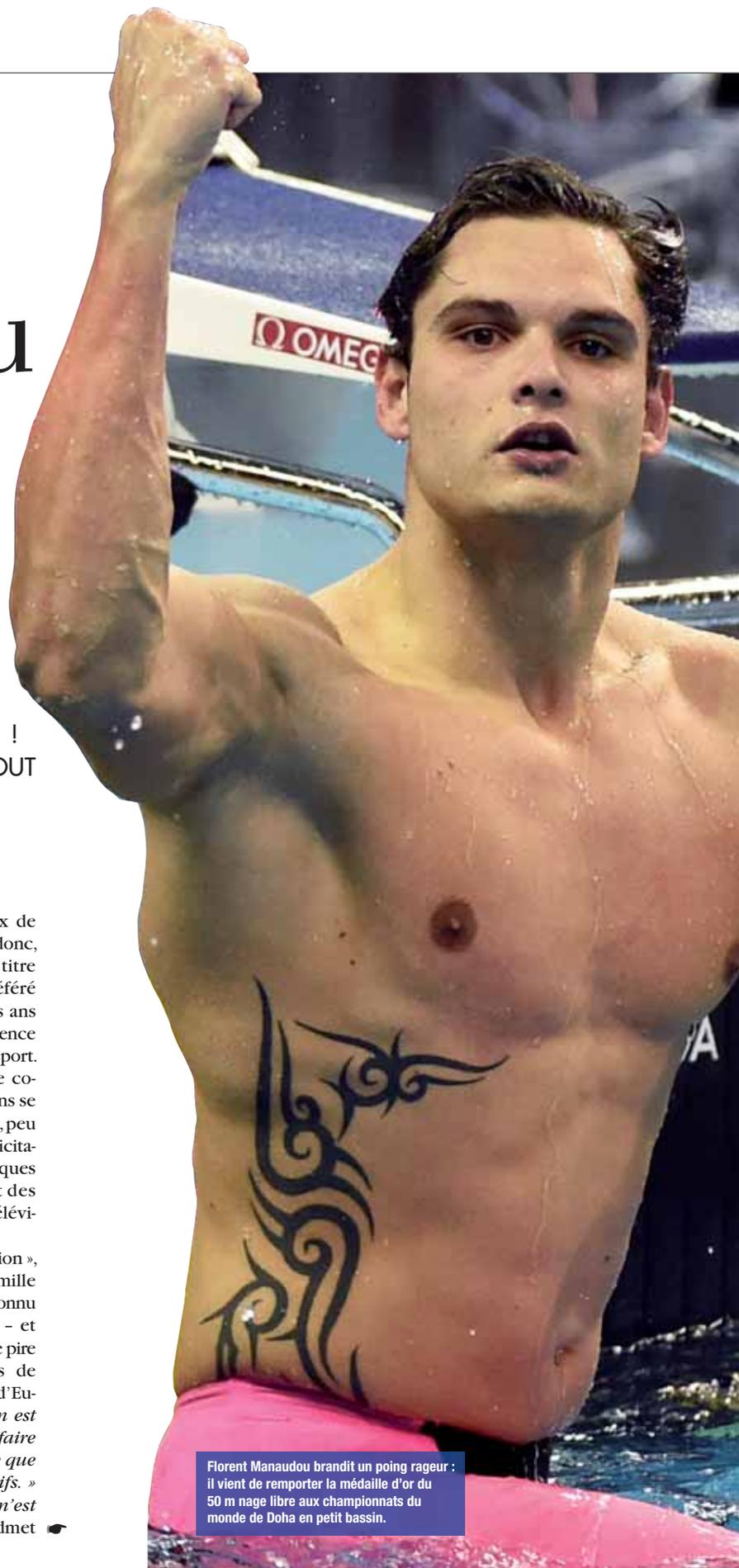
« La médiatisation », enchaîne Camille Lacourt, qui a connu cette frénésie - et peut-être même pire encore - lors de

son triplé aux championnats d'Europe de Budapest de 2010 « *on est bien obligé de s'y faire et de faire avec, mais il ne faut pas croire que cela n'a que des côtés positifs.* » « *C'est vrai que la notoriété n'est pas trop ma tasse de thé* », admet

“
JE NAGE POUR
MON PLAISIR,
PARCE QUE J'AIME
LE CHALLENGE DE
LA COMPÉTITION.”

”

Florent Manaudou brandit un poing rageur : il vient de remporter la médaille d'or du 50 m nage libre aux championnats du monde de Doha en petit bassin.





FLORENT VU PAR SES PAIRS

Alain Bernard, champion olympique sur 100 m nage libre : « Depuis 2010, Florent bouscule toutes les règles du sprint ! Grâce à sa force athlétique hors normes, à son travail et à sa rigueur, il a réussi en moins de deux ans à devenir champion olympique : phénoménal ! Comme un petit sprinteur, il est léger et véloce, et comme un grand, il a un abattage redoutable. Comme Usain Bolt à la foulée unique tellement ample, il arrache à chaque tour de bras, déplace des tonnes de flotte. »

Romain Barnier, son entraîneur au CN Marseille : « En plus de sa force herculéenne et son relâchement, Florent a une qualité de main extraordinaire. Son point faible ? Hum, sans doute, ses chevilles ! Elles sont rigides, elles ancrent son point fort pour le départ et sa coulée, arme redoutable sur les quinze premiers mètres, mais ensuite, elles manquent de souplesse dans ses battements. »

Fabrice Pellerin, ex-entraîneur de Yannick Agnel et Camille Muffat : « Par certains côtés, il me rappelle un peu la vélocité d'un Ian Thorpe, cette nonchalance apparente se transformant, en un éclair, en une onde de choc. Sur 50 m nage libre, son départ puis sa transition coulée-reprise de nage est inégalable. Il va tellement loin dans le registre moteur avec force, amplitude, fréquence. »

Mehdy Metella, son copain de chambre en équipe de France : « Je me souviens que la veille de la finale du 100 m nage libre aux championnats du monde de Doha, il était en train de visionner une vidéo sur son lit. Quand je me suis approché, je l'ai senti dégager une telle puissance, une telle force que cela m'a stoppé net ! C'est la première fois que je voyais cela. »



(KMS/Stephane Kempinaire)



“

JE NE SUIS PAS LE PATRON DE L'ÉQUIPE DE FRANCE.

”

Florent. « *Je ne nage pas pour être connu. Je nage pour mon plaisir, parce que j'aime le challenge de la compétition.* »

« *Florent ne goûte que modérément au tapage qui l'entoure. Il s'en accommode,*

mais ce serait mal le connaître que de croire qu'il va le cultiver », corrobore Romain Barnier, son entraîneur au CN Marseille depuis 2011. « *En fait, Florent est plutôt casanier. On ne le voit pas en boîte de nuit ou dans les restaurants huppés du bord de mer. Il a quelques petits plaisirs, comme tout le monde, mais il est plutôt de nature introvertie.* »

Introverti, c'est un fait entendu, mais le petit frère de Laure est également d'un altruisme rare. Florent n'entend ainsi pas jouer un rôle qui n'est pas le sien au sein de l'équipe de France. Chacun à sa place et les chronos seront préservés. Plus qu'un slogan, une devise ! « *Je ne suis pas le patron de l'équipe de France* », répète-t-il à qui veut l'entendre. « *Les « anciens » comme Fabien (Gilot), Fred (Bousquet) ou Camille (Lacourt) assument parfaitement ce rôle. Et puis, comment négliger l'influence de Yannick (Agnel) ? Même s'il n'a pas bien nagé aux championnats d'Europe de Berlin, il ne faut pas oublier qu'il est double champion olympique (200 et 4x100 m nage libre, Londres 2012, ndlr) et double champion du monde (200 et 4x100 m nage libre, Barcelone 2013, ndlr). Si on peut être plusieurs patrons, c'est mieux pour l'équipe de France et toute la natation tricolore. Ça crée de l'émulation et ça nous tire vers le haut.* »

Pour l'heure, n'en déplaise à son respect des aînés, le patron des Bleus, c'est bel et bien lui ! Champion olympique, champion du monde, champion d'Europe, polyvalent dans l'eau comme dans la vie, beau gosse, souriant et disponible,

Florent a tout pour plaire, tout pour lui, tout pour s'imposer tout en haut de l'affiche. Pas étonnant donc de le voir truster les couvertures des magazines, les panneaux publicitaires, les rubriques télévisuelles,

celles des quotidiens people que sa sœur alimentait bien avant son éclosion. Bref, Florent est aujourd'hui aux avant-postes de sa discipline. « *Il est vrai que le regard des gens a changé* », finit-il par admettre. « *Mais de mon côté, je suis toujours le même. J'ai emmagasiné beaucoup d'expérience et de maturité ces derniers mois, dans ma vie comme dans mon sport. Je suis persuadé que ça me sera très profitable pour les prochaines échéances internationales.* »

On l'espère car, à n'en pas douter, le sprinter sera attendu comme le messie par tout un peuple ! « *Je n'y pense pas* », réfute-t-il. « *La pression, je me la mets tout seul. Si je rate une course, j'en suis le premier désolé, mais je ne peux pas tenir compte des uns et des autres, sans cela, je ne m'appartiens plus. Et puis, n'oublions pas que l'année dernière l'arrêt de Camille Muffat, les blessures de Camille Lacourt et Frédéric Bousquet ont perturbé la hiérarchie du collectif national (...)* Et comme, en plus, Yannick n'était pas à son meilleur niveau, j'ai bénéficié d'un concours de circonstances plutôt favorable. D'autant que j'étais en très grande forme aux championnats d'Europe de Berlin, puis aux Mondiaux de Doha, c'est pour ça qu'on a l'impression qu'il n'y a plus que moi. Malgré tout, je suis persuadé que beaucoup de gens vont être surpris par la prestation de l'équipe de France aux championnats du monde de Kazan (juillet - août 2015). » A vrai dire, on ne demande qu'à en prendre plein les mirettes ! ■

ADRIEN CADOT



BOISSON DE RECUPERATION OVERSTIM.S

Il faut veiller à une bonne hydratation pendant les heures qui suivent l'entraînement pour réhydrater les muscles, éliminer les toxines et stimuler le retour veineux. Par son association de glucides (62%) et de protéines (27%), la boisson de récupération OVERSTIM.S recharge les réserves énergétiques et accélère la régénération musculaire. Sa richesse en minéraux permet de compenser les pertes dues à l'effort. La boisson de récupération est le complément indispensable des gestes de récupération mécaniques : étirements ou massages. Dès la fin de la session, consommez une bouteille de 50 cl.

Bouteille de 50 cl : **3.95 €**



HYDRIXIR ANTIOXYDANT

Bien plus que désaltérante, la boisson énergétique HYDRIXIR ANTIOXYDANT est une source d'énergie exceptionnelle même dans les efforts intenses. Ses glucides spécifiques contribuent à l'amélioration des performances et de l'endurance et à réduire la fatigue (vitamines C et B6). Isotonique, sans acidité, agissant rapidement et de façon progressive, HYDRIXIR ANTIOXYDANT permet de stabiliser la glycémie pendant l'effort, gage d'efficacité maximale. Par l'action conjuguée de ses vitamines et de ses minéraux (calcium, magnésium), elle contribue au fonctionnement musculaire normal durant la pratique sportive. Boire régulièrement des gorgées pendant l'entraînement. Boîte de 600 g : **19.20 €**

FRUIT'N PERF® CAFFEINE

Boîte de 4 pâtes de fruits de 25g : **4,95 €**
Mojito (citron vert menthe)

Les atouts :

- Riche en fruits (51%), arômes naturels
- Contient de la caféine d'origine naturelle (guarana), 37,5 mg de caféine par portion
- Riche en vitamine B1
- 77 Kcal /barre



Saveur Mojito - Ingrédients : pulpes de fruits 51% (poire 20%, citron vert 15%, orange 15%), sucre, sirop de glucose, gélifiant : pectines, acidifiant : jus de citron, extrait de guarana 1.5% (guarana, maltodextrine), arôme naturel de menthe et de citron, vitamine B1 (thiamine). Fabriqué dans un atelier qui utilise : fruits à coques, céréales contenant du gluten, lait, oeuf, soja, sulfites, sésame, moutarde, céleri.



FRUIT'N PERF® ANTIOXYDANT

Boîte de 4 pâtes de fruits de 25g : **4,95 €**
Banane Agrumes et Fruits Rouges

Les atouts :

- Pâte de fruits antioxydante pour le sport
- Riche en fruits (51%), arômes naturels
- Riche en zinc antioxydant et vitamine B1
- De 80 à 85 Kcal / barre

Saveur Fruits rouges - Ingrédients : pulpes de fruits 51% (pomme 25%, framboise 20%, fraise 3%, cassis 3%), sucre, sirop de glucose, gélifiant : pectines, arôme naturel de fruit rouge, acidifiant : jus de citron, oxyde de zinc, vitamine B1 (thiamine).

Fabriqué dans un atelier qui utilise : fruits à coques, céréales contenant du gluten, lait, oeuf, soja, sulfites, sésame, moutarde, céleri.



L'ENERGIE SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE

Certains sportifs sont intolérants au gluten, d'autres déclarent avoir une sensibilité particulière et font le choix d'une nutrition sans gluten. Pour apporter une réponse nutritionnelle adaptée à tous les sportifs, OVERSTIM.S® a développé une gamme de nutrition sportive complète sans gluten qui sera en vente à partir de janvier 2015. Toute la gamme de produits sans gluten est conforme aux exigences fixées par l'AFDIAG (Association Française Des Intolérants Au Gluten). OVERSTIM.S® s'engage ainsi à respecter un cahier des charges qui porte aussi bien sur les ingrédients que sur les procédés de fabrication. Le logo « épi de blé barré dans un cercle », est une garantie que le produit sur lequel il est apposé est exempt de gluten. La gamme sans gluten a également été développée pour répondre aux attentes des personnes intolérantes au lactose.

NABAII - LUNETTES SPIRIT

Adaptées à la nage en piscine et outdoor, les lunettes Spirit de Nabaiji garantissent un large champ de vision et un maximum de confort, grâce à des jupes souples qui s'adaptent parfaitement au visage, tout en conservant une excellente étanchéité.

Prix indicatif : **14,95 €**

Existe dans différents coloris et traitements de verres.

En vente exclusivement chez Decathlon ou www.decathlon.fr



QUIES - BANDEAU D'OREILLES

Bandeau en néoprène de haute densité, assure une protection complète des oreilles contre l'eau (piscine, mer, douche, bain...). Forme anatomique qui recouvre parfaitement les oreilles, ajustable par système de scratch et réversible. Texture souple et confortable, assurant une parfaite adhérence. Est particulièrement recommandé par les ORL pour les enfants porteurs d'aérateurs trans tympaniques (diabolos, yoyos) et les personnes sujettes aux otites à répétition. Le néoprène est une matière thermique qui protège aussi les oreilles du froid. Il est adapté à toute pratiques sportives (ski, surf).

Prix indicatif - petite taille : **9,40 €**

Disponible en 2 tailles :

Petite taille : Longueur 52 cm/Tour de tête 40-55 cm

Grande Taille : Longueur 58 cm/Tour de tête : 55-60 cm

Conseil d'entretien : Rincer à l'eau douce après chaque utilisation ; ne pas laisser sécher au soleil.

www.quies.com

www.facebook.com/quiesetvous

QUIES - DOCULYSE : CONTRE LES BOUCHONS DE CÉRUMEN

Doculyse attaque le bouchon de cérumen en le déstructurant et en facilitant son évacuation par son ramollissement. Ce spray, sans gaz propulseur, agit par micro diffusion pour une action tout en douceur et sans risque traumatique pour le tympan. Une juste dose délivrée et une manipulation facilitée. Une formule non grasse qui ne nécessite aucun rinçage.

Prix indicatif : **7,50 €**

Dès 6 mois - Flacon de 30 ml. Disponible en pharmacie et parapharmacie

www.quies.com

www.facebook.com/quiesetvous



QUIES - SILICONE SPECIAL NATATION

Chez certaines personnes, l'introduction de l'eau dans les oreilles représente un inconfort important avec une sensation d'oreille bouchée et peut même entraîner des irritations ou des otites externes. Totalement imperméables à l'eau et d'un excellent maintien, les protections auditives en silicone de Quies permettent de nager librement et évitent toute entrée d'eau dans les oreilles. Leur texture très malléable et douce s'adapte parfaitement au conduit auditif. Et pour une protection optimale Quies propose son bandeau en néoprène haute densité.

Prix indicatif - enfant : **5,80 €**

Caractéristiques : Texture malléable, imperméable à l'eau, deux tailles.

www.quies.com

www.facebook.com/quiesetvous





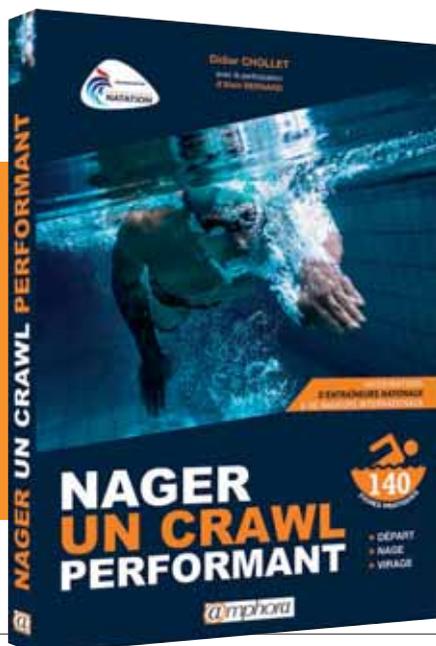
SPORTEUS, LE BON REFLEXE APRES L'EFFORT

Fort de son expérience avec les champions de l'INSEP, Lactel, n°1 du lait de consommation en France, propose aujourd'hui une version adaptée aux sportifs réguliers investis qui pratiquent le sport plusieurs fois par semaine. Cette version de Sportéus est déclinée en 3 saveurs (Chocolat, Vanille, Fraise). Sportéus est composé de lait écrémé avec 0.1 % de Matières Grasses (sauf Chocolat 0,5 %) 78 kcal / 100 ml (Saveur Chocolat) et 64 kcal / 100 ml (Saveur Vanille/Fraise). A teneur réduite en lactose (0,5%) pour être facile à digérer Enrichie en Protéines de Lait pour aider au maintien des muscles, avec 16,5/bouteille.

Stéphane Diagana : coach en récupération Lactel Sportéus :



Ambassadeur du Sport Santé en France et Coach en récupération Lactel, Stéphane Diagana a été séduit par Sportéus, « le premier produit pour la phase de récupération grand public qui met en avant l'intérêt des protéines en récupération. Une démocratisation du processus de récupération pour tous les gens qui ont envie de se mettre dans les meilleures conditions pour atteindre leurs objectifs sportifs (running, triathlon, fitness...) malgré le rythme et les contraintes du quotidien ».



NAGER UN CRAWL PERFORMANT

Didier Chollet avec la participation d'Alain Bernard
Editions Amphora
288 pages/29,80 €

Conçu d'une part à l'intention des nageurs et des entraîneurs et, d'autre part, des étudiants et des enseignants, cet ouvrage propose une véritable articulation entre la théorie et la pratique. Dans un premier temps, vous appréhendez la technique du crawl de manière concrète et détaillée à partir

des derniers travaux internationaux. Dans un deuxième temps, vous pourrez réactualiser vos connaissances en matière de théories de l'apprentissage et de l'adaptation motrice. Puis vous bénéficierez, sous forme de fiches illustrées, d'une démarche d'apprentissage et de correction des erreurs techniques constatées tant dans la nage, le départ que le virage. Équilibre de nage, résistance à l'avancement, propulsion des bras, action des jambes, respiration, retour aérien, rapport amplitude/fréquence, départ et virage... : accédez enfin à tous les secrets pour nager un crawl performant !

La Play List rêvée d'une séance de natation

LÉGERS, DISCRETS ET PARFAITEMENT ÉTANCHES, LES MP3 AQUATIQUES SE RÉVÈLENT D'EXCELLENTS COMPAGNONS D'ENTRAÎNEMENT. ET SI EN PLUS LA MUSIQUE EST BONNE...

PAR CELIA DELGADO LUENGO

COOL POUR COMMENCER



Caribou *Our Love*

★★★★★

Déjà le quatrième album du DJ Canadien/Londonien sous la bannière Caribou et à nouveau une confirmation : Daniel Snaith est un prodige de l'électro-psychédélique (ça on le savait déjà) qui n'a sans doute pas fini de nous épater (on le découvre de plus en plus aventureux) ! Dans *Our Love*, le DJ à la voix d'ange et à la tête d'employé de banque s'emploie à chercher l'ex(c)s-tase. Il prône l'amour pour tous, ce fameux sentiment qui gouverne les corps enivrés par des psychotropes en forme de petites pilules... Il ne faut donc pas s'étonner d'avoir, à certains moments, l'impression étrange de se retrouver en pleine rave-party du début des années 90. Sauf qu'en deux décennies, la musique a – heureusement – évolué et le nouveau cru du Canadien/Londonien sonne résolument moderne, notamment en imbriquant des beats Hip-hop/R'n'b bien sentis au sein de compositions pop aérées. Pour résumer, tous les éléments sont réunis pour que Caribou nous offre une pièce majeure de la musique contemporaine ■

A FOND LA CAISSE



Run The Jewels *Run The Jewels 2*

★★★★★

Autant le dire sans détours : Run The Jewels, c'est la sensation rap de ces derniers mois. Pourtant, la réussite de cet album n'était pas chose aisée à prévoir tant les deux acolytes avaient placé la barre haute sur leur précédent effort, intitulé sobrement *Run The Jewels* (2013). Fruit de la collaboration entre le rappeur/producteur EL-P et le MC Killer Mike initialement débutée en 2012, le duo signe un deuxième opus impressionnant ! Crachant tour à tour leurs rimes affûtées, les deux hommes se complaisent dans un échange où chacun est prêt à en découdre. Killer Mike se fait de plus en plus violent face à un EL-P qui est à l'aise aussi bien derrière les consoles que micro en main. Côté instrumentation, EL-P rend ses basses toujours plus profondes et vrombissantes, n'hésitant pas à retarder l'arrivée de son beat pour lancer un flow incisif. Qui plus est, tout est question ici d'avant-gardisme, on multiplie les effets électroniques, mais toujours au service de la plus grande retenue et précision ■

TRANQUILLE POUR FINIR



Cloakroom *Further Out*

★★★★★

Le trio de l'Indiana (Etats-Unis) est sans conteste l'une des révélations de l'année 2014 en matière de rock n'roll ! Propulsé fer de lance de la nouvelle scène grunge américaine (rien que ça), les Cloakroom réussissent le tour de force de cultiver leurs ambiances abrasives sans entamer leur légèreté ou rogner leurs élans poétiques (écologiques diront certains, mais peu importe). Toute la beauté de ce *Further Out* se situe précisément là, dans cet entre-deux incertain, sorte de guet au milieu d'un torrent puissant que tout voyageur se résignerait à contourner. Oui mais voilà, nos trois de l'Indiana n'ont pas hésité à s'enfoncer dans les eaux glaciales pour tracer un chemin qui n'appartient qu'à eux. Une voie originale que le petit monde de la musique indépendante semble (re)découvrir avec enthousiasme ! Cloakroom, c'est un rock décharmé, brinquebalant, mais vivant, déterminé et pour autant timoré et prudent. C'est aussi le rock des grands espaces, l'apologie d'une existence simple, bref, l'exact opposé du bling-bling hollywoodien ! ■

entre Les Lignes



DERNIÈRES NOUVELLES DU MARTIN-PÊCHEUR

Bernard Chambaz
Editions Flammarion - 320 pages, 19 €
Été 2011, dix-neuf ans après la mort de son fils Martin, l'écrivain Bernard Chambaz repart à sa rencontre. Sur la route défille l'Amérique, ses scènes de la vie banales et ses destins extraordinaires, les Roosevelt, les Lindbergh, ces soldats de retour d'Irak, ces motards en balade autour de la cité des Anges. Mais une question demeure à laquelle nul n'échappe : qu'y a-t-il au bout du chemin ? ■



J'AI TOUJOURS AIME MA FEMME

Gilles Bornais
Editions Fayard - 256 pages, 18 €
Un simple message laissé sur la table de cuisine. « Je ne rentrerai pas ». Pour Jean-Baptiste, c'est insensé. Injuste. Mylène ne peut pas avoir mis fin à plus de vingt ans d'un amour sans nuages aussi brutalement. Détective improvisé, le voilà qui traîne de Paris à Honfleur partout où Mylène aimait aller, paye à boire à ses collègues, lit ses e-mails, examine ses comptes bancaires. Mais même après de si longues années de vie commune, nul ne plonge impunément dans l'intimité d'autrui. ■



RUPTURE DE CONTRAT

Harlan Coben
Pocket Thriller - 350 pages, 8 €

Premier volet de la série de l'auteur américain sur le sport, Rupture de contrat met en scène Myron Bolitar, ancien champion de basket et ancien agent du FBI lancé dans la défense de l'un de ses clients empêtré dans un obscur scandale. Premier écrivain à avoir reçu le Edgar Award, le Shamus Award et le Anthony Award, les trois prix majeurs de la littérature à suspense aux États-Unis, Harlan Coben demeure une référence en matière de thriller sportif ! ■

« Soutenir Florent à Rio »

L'humoriste marseillais Titoff est un fan inconditionnel de sport. Pas étonnant donc de le voir donner la réplique à son ami Florent Manaudou dans deux parodies de la célèbre publicité Nespresso®.

Titoff, vous êtes en tournée avec un nouveau spectacle : la scène vous manquait-elle ?

Remonter sur scène est un vrai bonheur ! Chaque soir il y a une ambiance formidable et les gens sont au rendez-vous. En octobre 2014, j'ai fêté mes quinze ans de scène. J'avais cette idée de célébrer cet événement, chez moi à Marseille. D'ailleurs, de nombreux nageurs du Cercle étaient présents. Depuis, je l'ai réécrit et la tournée est un vrai succès (plus d'infos sur www.titoff.fr)

Vous avez récemment réalisé deux parodies de publicités avec Florent Manaudou. Comment est née cette idée de collaboration ?

J'avais déjà réalisé quelques spots similaires. Mon frère a eu l'idée de parodier la publicité Nespresso avec Jean Dujardin et George Clooney. J'ai pensé à Florent Manaudou, qui a tout de suite accepté de jouer le jeu. C'était vraiment très sympathique et bon enfant. Nous nous sommes bien amusés. C'était une petite parenthèse pendant sa préparation pour les championnats du monde de Doha (petit bassin, décembre 2014).

Comment l'avez-vous trouvé dans ces parodies ?

Florent est un garçon très simple et très cool. Il a également beaucoup de second degré, ce qui est assez rare chez les sportifs de haut niveau. Je trouve qu'il joue très



(Julien Hébrin)

“
C'EST UNE
TORPILLE !
”

bien la comédie. Il a beaucoup de charisme, il est grand, beau, sympathique. Il a tout pour lui !

Vous avez réalisé un des deux spots au Cercle des Nageurs de Marseille. Nager à côté de Florent a dû vous impressionner ?

Bien sûr ! Comment ne pas l'être quand on est à côté de l'homme le plus rapide du monde ? J'étais comme un gamin ! C'était vraiment très impressionnant. Florent a plongé à côté de moi, il a effectué deux mouvements et il y a eu deux immenses vagues de chaque côté ! C'est une torpille ! A la fin, il m'a donné un de ses maillots, une paire de lunettes et un bonnet. Je les mets parfois pour frimer... D'ailleurs je m'entraîne pour le relais 4x100 m... Je pense que je peux jouer le rôle d'une ligne d'eau ou récupérer leurs affaires avant la course (*rires*).

Avez-vous d'autres projets tous les deux ?

Nous n'en avons pas rediscuté, mais je suis évidemment ouvert à d'autres collaborations de ce genre s'il le souhaite et s'il a du temps. Et puis, j'aimerais beaucoup aller le soutenir à Rio en 2016 et le voir conserver son titre olympique. Je me cherchais un alibi pour pouvoir retourner au Brésil, je pense qu'il est tout trouvé ! ■

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN



TOUS AVEC L'ÉQUIPE DE FRANCE DE NATATION

EDF est fier de soutenir depuis 10 ans la Fédération Française de Natation et ses nageurs.

EDF 533 081 317 RCS PARIS, 75008 Paris - Photos : Stéphane Kemmoun / M&S



twitter.com/SportEDF

L'énergie est notre avenir, économisons-la !



SPORTÉUS

LE BON RÉFLEXE APRÈS L'EFFORT



RICHE EN
PROTEINES
DE LAIT

PHASE DE
RÉCUPÉRATION
Après l'Effort

saveur
Vanille

Existe aussi en saveurs Chocolat et Fraise



- **16,5g de protéines** par bouteille : 2 fois plus que du lait (les protéines contribuent au maintien de la masse musculaire)
- **Moins de 0,5% de Lactose** : facile à digérer
- **Sans matières grasses**
- **À boire dans les 30 minutes** après l'effort

www.lactel.fr/sportéus

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour et évitez de grignoter entre les repas www.mangerbouger.fr

Boisson lactée diététique de l'effort d'apport glucidique, destinée à répondre aux besoins d'un effort musculaire immédiat effectué notamment lors d'une compétition ou dans des conditions spéciales d'environnement, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.