



Partenaire de la Fédération Française de Natation.

EDF éclaire la natation.



Partenaire de la Fédération Française de Natation depuis 10 ans, EDF met toute son énergie au service de la natation française et accompagne les athlètes dans leur préparation jusqu'à leurs exploits les plus brillants.

@sportedf #éclaironslanatation

L'énergie est notre avenir, économisons-la !



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION PRÉSENTE LIGNE D'EAU Le GRATUIT DES PISCINES

ENQUÊTE

LA NATATION EST-ELLE VOTRE MEILLEUR ALLIÉ POUR PRÉPARER L'ÉTÉ ?

SCIENCES

NAGER REND-T-IL INTELLIGENT ?

BEAUTÉ

COMMENT AFFINER VOS CUISSSES ?

QU'EST-CE QUI VOUS FAIT NAGER ?

INNOVATION

SWIMTAG, BRACELET SOCIAL CONNECTÉ



BIEN-ÊTRE

PETITS BOBOS MAIS VRAIES DOULEURS



L'INVITÉ

BRAHIM ASLOUM : « SAVOIR SE DÉPASSER, C'EST LA BASE »





MAILLOT FEMME MIX & MATCH JADE

RÉSISTANCE AU CHLORE
& LIBERTÉ DE MOUVEMENT



BRASSIÈRE 9€99

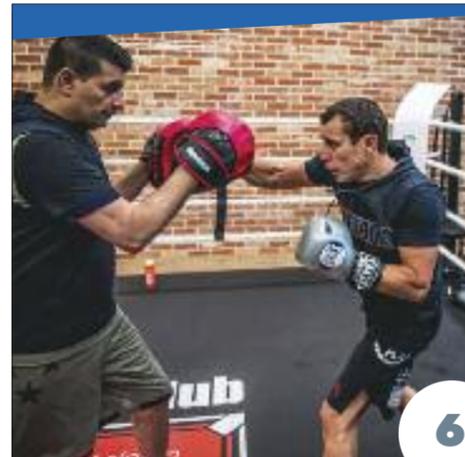


CULOTTE 9€99

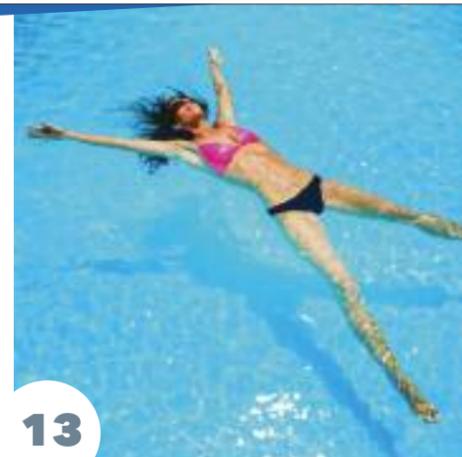
En vente exclusive chez **DECATHLON** et sur www.decathlon.fr

AQUA RESIST

PLUS DE 2000 DIFFÉRENTS MODÈLES OFF



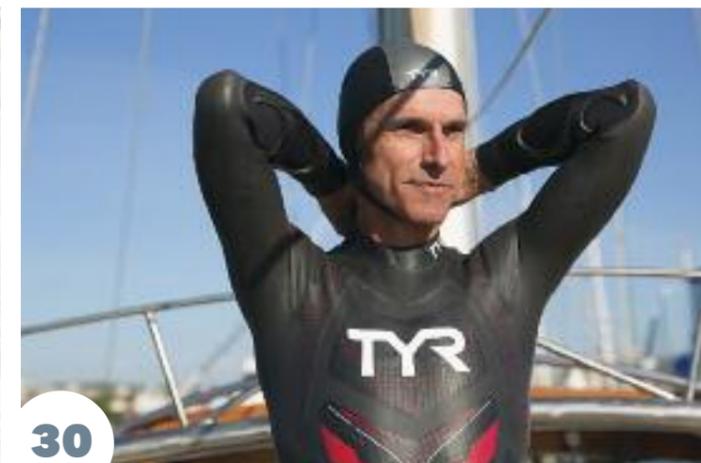
6 13



16



24



30

sommaire PRINTEMPS 2017

6 L'INVITÉ

Brahim Asloum :
« Savoir se dépasser, c'est la base »

8 QUE SONT-ILS DEVENUS ?

Alain Bernard, ambassadeur
aquatique

10 EN BREF

12 HISTOIRES D'EAU

Une photo, un horoscope aquatique
et le tour est joué !

13 ENQUÊTE

La natation est-elle votre meilleur
allié pour préparer l'été ?

14 À LIRE & À ÉCOUTER

15 À TABLE

Poêlée de calamars à la tomate

16 INNOVATION

Swimtag, bracelet social connecté

18 SCIENCES

Nager rend-t-il intelligent ?

19 BEAUTÉ

Comment affiner vos cuisses ?

20 BIEN-ÊTRE

Petits bobos mais vraies douleurs

22 LIFESTYLE

Qu'est-ce qui vous fait nager ?

26 SHOPPING

30 SPORT/RÊVE

Benoît Lecomte :
« Repousser mes limites »

ÉDITO

QU'EST-CE QUI VOUS FAIT NAGER ?



À l'heure où 15 à 20 millions de nos compatriotes se rendent à la piscine au moins une fois par semaine (*), la question mérite d'être posée : qu'est-ce qui fait nager les Français ? Il y a certainement autant de réponses qu'il y a d'individus. Malgré tout, des tendances se dégagent.

Nos compatriotes nagent d'abord dans un souci de sécurité. Terriens nous sommes et terriens nous resterons, mais fort d'un enseignement adapté, il est possible de s'immerger sans appréhension. Soucieuse d'assumer le rôle social qui lui est dévolu, la Fédération Française de Natation s'est d'ailleurs engagée dans le plan « Citoyens du Sport », inauguré par le gouvernement en 2015, en transformant l'opération « Savoir Nager » en plan « J'apprends à nager ». L'ambition est double : il s'agit de diversifier l'offre des pratiques pour les rendre accessibles au plus grand nombre tout en favorisant la transmission des valeurs citoyennes.

Citoyennes, les piscines de France et de Navarre le sont également à plus d'un titre. Les Français de toutes origines, de tous âges, de toutes catégories socio-professionnelles et de toutes confessions s'y croisent dans le plus simple appareil. Rien d'étonnant que les bassins soient de plus en plus considérés comme des lieux de sociabilité où l'on se

retrouve seul, entre amis ou en famille pour nager quelques longueurs, suivre un cours de bébés nageurs ou faire trempette en échangeant les derniers potins du bureau.

Comment ne pas rappeler, enfin, que la natation est un sport complet qui sollicite l'ensemble des muscles du corps et qui développe l'endurance. Elle sollicite également de manière harmonieuse l'appareil respiratoire et permet aux articulations d'être déchargées du poids du corps. Enfin, il s'agit d'une activité sportive qui apaise et décontracte. Autant de raisons qui en font l'un des sports-santé les plus prisés des Français.

Loin de nous de dresser, ici, l'inventaire des bienfaits de la natation. Non, avec ces quelques mots, j'ai surtout à cœur de rappeler que nos compatriotes n'ont jamais été aussi nombreux à nager et que la principale raison de cet engouement ne tient pas dans une enquête ou dans un sondage, aussi précis et scientifiques soient-ils. Les Français nagent parce qu'ils aiment ça. Tout simplement.

Bonne lecture !

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

(* Enquête CNDS/Direction des Sports/INSEP/MEOS 2010.



TOUS EN CLUB

5 DISCIPLINES OLYMPIQUES

Natation Course
Natation en Eau Libre
Natation Synchronisée
Plongeon
Water-polo

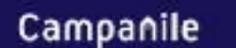
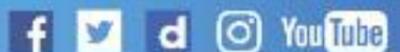
DES ACTIVITÉS POUR TOUS :

Natation Santé
L'Éveil Aquatique
École de Natation Française
Nagez Grandeur Nature



www.ffnatation.fr

NOUS SUIVRE SUR



« SAVOIR SE DÉPASSER, C'EST LA BASE »

SACRÉ CHAMPION OLYMPIQUE À SYDNEY, EN 2000, BRAHIM ASLOUM EST ENSUITE DEVENU CHAMPION DU MONDE DES MI-MOUCHES EN 2007. RETRAITÉ DES RINGS EN 2009 APRÈS 26 COMBATS PROFESSIONNELS (DEUX DÉFAITES), IL A GARDÉ À 37 ANS LA LIGNE DE SES ANNÉES GANTÉES ET UN APPÉTIT INTACT POUR DÉFENDRE SON SPORT. RENCONTRE AVEC UN HYPERACTIF.

EN 2016, VOUS AVEZ CRÉÉ UN CLUB DE BOXE DANS LE 17^E ARRONDISSEMENT DE PARIS. QU'EST-CE QUI A MOTIVÉ CET INVESTISSEMENT ?

L'idée de départ, c'est de démocratiser la boxe. Pour l'essentiel, les clubs sont installés dans les quartiers et pour X raisons les cadres sup' n'iront jamais pratiquer dans ces salles. Fonder un club à Paris, c'est une manière de montrer que ce n'est pas une discipline de brutes, mais bien un vrai sport d'opposition avec toute une stratégie derrière. De toute façon sur un ring, on se fout du milieu social. Il faut casser les frontières et c'est aussi ce qu'on veut faire dans cette salle avec des tarifs qui ne sont pas excessifs. Surtout, j'en ai marre d'entendre les mêmes discours sur la boxe...

C'EST-À-DIRE ?

Lorsque j'étais à Rio pour commenter les Jeux, beaucoup de gens sont venus me féliciter pour les résultats de l'équipe de France (*) en me disant : « C'est génial, vous allez pouvoir relancer la boxe dans les quartiers ! » Mais pourquoi simplement les quartiers, pourquoi la boxe n'aurait-elle pas de place ailleurs ?

COMMENT PEUT-ON CHANGER LA DONNE ?

Il y a des besoins matériels pour transformer les salles, mais tout ne doit pas s'arrêter à un simple coup de peinture. Dans tous les quartiers, les gamins n'ont pas forcément les moyens de sortir de leur salle. Ils passent leur temps à s'entraîner et à un moment, ça les lasse. Il faudrait qu'on puisse créer plus de compétitions où le dépassement de soi compte autant que la victoire.

SORTONS UN PEU DE LA BOXE, VOUS FAITES UNE INCURSION DANS LE MILIEU DU TENNIS EN INTERVENANT AUPRÈS DU TENNISMAN BENOÎT PAIRE, QU'EST-CE QUI VOUS A MOTIVÉ DANS CE PROJET ?

C'est parti d'une demande de son entraîneur Thierry Champion et de Benoît lui-même. Nous avons fait une grosse préparation physique et mentale cet hiver parce que je ne dissocie pas les deux. Il faut se faire mal à l'entraînement pour réussir en compétition. Savoir se dépasser, c'est la base de tout, en boxe, en tennis, comme en natation...

LA NATATION PARLONS-EN JUSTEMENT, IL VOUS EST ARRIVÉ DE VOUS « FAIRE MAL » DANS UN BASSIN ?

En fait, travailler en piscine, c'est quelque chose que je n'ai pas vraiment exploité pendant ma carrière, mais j'avais un peu de mal si l'eau n'était pas très chaude (sourire)... J'ai fait quand même quelques longueurs. J'aimais bien nager le papillon parce que c'était bon en termes de musculation. Evidemment, j'étais un peu le seul à penser que je nageais bien le papillon, mais ça m'allait bien (rire)...

LES COMPÉTITIONS DE NATATION, ÇA VOUS INTÉRESSE ?

J'ai suivi la carrière de Laure Manaudou. Elle a contribué à décomplexer sa discipline. Aujourd'hui, la natation vit un creux, mais ça fait partie des retours de manivelle qu'un sport peut connaître après une génération exceptionnelle. •

RECUEILLI PAR FRÉDÉRIC DECOCK

(*) Lors des Jeux de Rio 2016, la boxe tricolore a remporté six médailles, dont deux en or, un record historique.



« IL FAUT SE FAIRE MAL À L'ENTRAÎNEMENT POUR RÉUSSIR EN COMPÉTITION. »



(KMS/Stephane Kempinaire)

ALAIN BERNARD, AMBASSADEUR AQUATIQUE

CHAMPION OLYMPIQUE DU 100 M NAGE LIBRE, ALAIN BERNARD EST UN « RETRAITÉ » HEUREUX. L'ANTIBOIS N'EST D'AILLEURS JAMAIS TRÈS LOIN DES BASSINS ET MANQUE RAREMENT UNE OCCASION DE PARTAGER SON EXPÉRIENCE DU HAUT NIVEAU.

Dunkerque. Mars 2012. Alain Bernard se classe cinquième du 100 m nage libre des championnats de France qualificatifs pour les Jeux Olympiques de Londres. L'Antibois ne pourra donc défendre son titre obtenu quatre ans plus tôt à Pékin. A sa sortie de l'eau, une immense ovation lui est réservée. Alain vient de disputer son dernier aller-retour sur le sol français. Il tirera sa révérence quelques mois

plus tard à l'issue des Jeux britanniques. « Lorsque je suis sorti de l'eau, j'étais soulagé », livre-t-il aujourd'hui. « Tout était clair dans ma tête. D'autant que j'avais la chance d'avoir plusieurs opportunités de reconversion, notamment par le biais de mes partenaires privés comme EDF. » Tenté par une aventure dans la gendarmerie en tant que pilote d'hélicoptère, le sprinteur avait même entrepris tous les tests et le concours, à l'instar de son coéquipier Hugues Duboscq (triple médaillé olympique de bronze). « Mais je me suis rendu compte que ce n'était pas forcément ma vocation et que les bassins allaient me manquer. » Car Alain Bernard est un authentique passionné qui s'intéresse à tous les paramètres de la performance et qui adore partager le fruit de sa longue expérience. « Je suis vraiment heureux

de pouvoir échanger avec les jeunes. Je pense que les « anciens » de l'équipe de France ont un rôle d'ambassadeur à assumer. » Et Alain endosse ce costume à la perfection. Il organise régulièrement des stages d'été avec de jeunes nageurs, il s'improvise entraîneur à l'occasion du concours « Dans la peau d'un champion » organisé par EDF à chaque championnat de France et il est également consultant pour la chaîne Eurosport depuis la fin de sa carrière. « Au moment de prendre ma retraite, je souhaitais me laisser quatre ans pour voir où cela pouvait me conduire. En décembre 2016, j'ai fait le point et je m'aperçois que ça fonctionne très bien. J'aime ça et je souhaite rester concentré sur la natation. Ce sport m'a révélé en tant qu'homme et j'aurais beaucoup de mal à m'en éloigner. » •

JONATHAN COHEN

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.

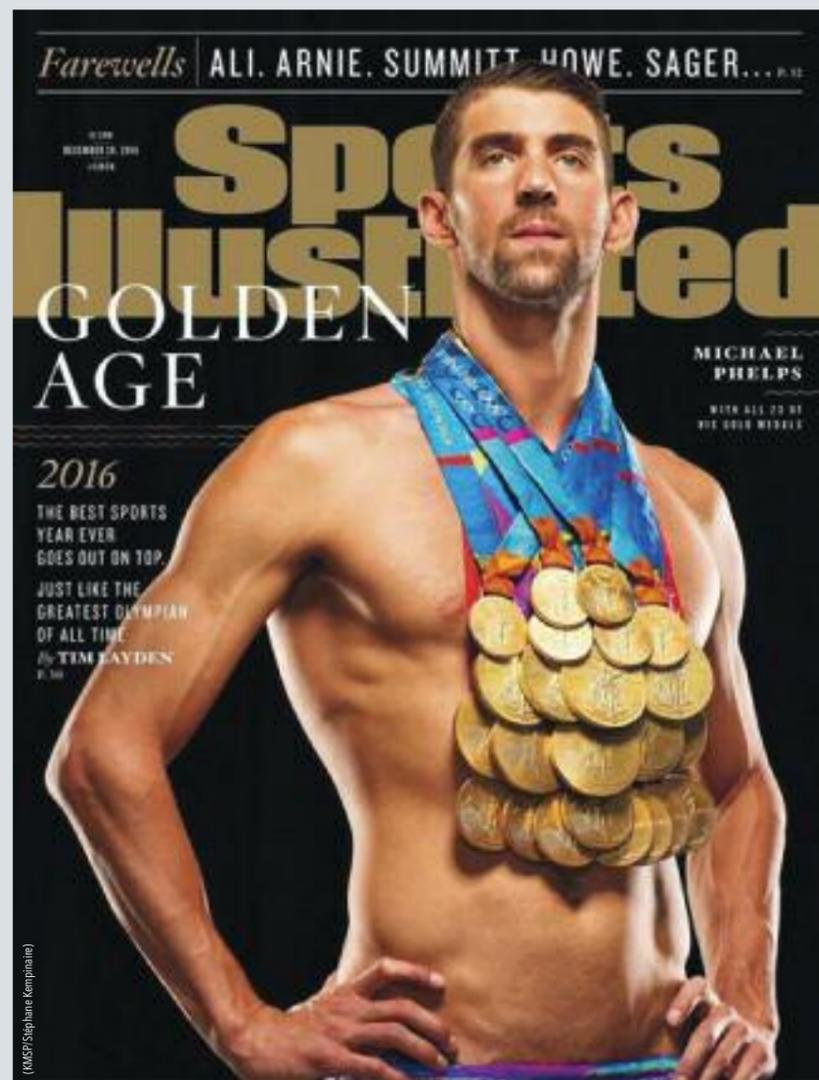
L'Unicef collabore avec les plus grandes instances sportives et les plus grands athlètes internationaux afin de mettre en avant les difficultés auxquelles sont confrontés les enfants, mobiliser les ressources pour faire face à ces challenges de la vie et protéger les droits de l'enfant à travers le monde. 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

MICHAEL PHELPS POUR L'ÉTERNITÉ



Afin de célébrer le retraité des bassins Michael Phelps, le magazine américain *Sports Illustrated* a imaginé une couverture collector pour son dernier numéro de l'année 2016. Le nageur américain a ainsi posé avec ses 28 médailles olympiques autour du cou, ce qui représente tout de même un poids de 8 kilos. Lors des Jeux Olympiques de

Rio, le phénomène avait ajouté cinq médailles d'or et une d'argent à son palmarès record (28 médailles olympiques dont 23 en or). Parti à la retraite après les Jeux de Londres en 2012, il avait replongé dans les bassins pour échapper à l'alcool et à la dépression. En revanche, il l'a juré : il ne sera pas à Tokyo en 2020.

FLORENT MANAUDOU ENTRE AU WHO'S WHO

L'édition 2017 du *Who's Who*, qui liste les personnalités « qui comptent » en France, a dévoilé en fin d'année dernière ses nouveaux entrants. Pour cette 48^e édition diffusée à près de 10 000 exemplaires, le dictionnaire biographique publié depuis 1953 accueille 607 bizuts. Si certains de ces nouveaux élus sont peu connus du grand public, d'autres le sont beaucoup plus, à l'image de l'animateur Cyril Hanouna, des acteurs Vincent Elbaz et Emmanuelle Bercot, de Nikos Aliágas, de l'humoriste Elie Semoun ou du champion olympique de natation Florent Manaudou. Celui-ci rejoint le président de la Fédération Française de Natation, Francis Luyce, qui figure depuis quelques années déjà dans cette encyclopédie de 2 500 pages qui recense 22 000 biographies de personnalités « exceptionnelles dont l'activité contribue au rayonnement de la France ».

TRAVERSÉE SCIENTIFIQUE

Du haut de ses 22 ans, Pierre-Julian Pourantru, étudiant de l'Insa Lyon, s'appête à relever un exploit inédit : devenir le plus jeune français à traverser la Manche en solitaire avec pour seul équipement un bonnet, des lunettes et un maillot de bain. Et si ce défi lui permet « d'explorer (ses) limites physiques et mentales », la démarche est également scientifique. « Durant la traversée, je porterai plusieurs séries de capteurs dont une partie seront des prototypes. Au-delà de la performance sportive, cette traversée permettra de faire avancer les connaissances dans un certain nombre de domaines », a-t-il révélé.



UN REPAS DANS SA BULLE

Depuis quelques années, les restaurateurs ne manquent pas d'imagination : manger dans le noir, déjeuner dans un poulailler, se délecter des plaisirs iodés dans une cabane à huîtres ou encore être servi par des chanteurs d'opéra... Mais nos amis belges ont, une fois n'est pas coutume, atteint des sommets d'inventivité. La fosse de plongée Nemo33, située à Uccle, en région bruxelloise, a lancé le « Deep Dinner », présenté comme le premier restaurant sous-marin au monde immergé à cinq mètres de profondeur. Les convives descendent dans la sphère placée au milieu de la fosse avec des bonbonnes, puis des serveurs brevetés apportent foie gras, homards, salades de fruits et autres cupcakes dans des bocaux hermétiques à l'intérieur d'une valise étanche. Ce restaurant insolite est accessible uniquement sur réservation. Le prix d'un repas s'élève à 99 € par personne et comprend l'entrée à la piscine ainsi qu'une plongée d'une heure, suivie d'un repas dans la sphère.

SOIGNER LE MAL PAR L'EFFORT

Si la blessure causée par sa disqualification aux Jeux Olympiques de Rio ne s'est pas encore totalement refermée, Aurélie Muller n'en demeure pas moins assoiffée d'expériences. C'est fort de cette curiosité teintée de détermination que la Lorraine de 26 ans, qui s'entraîne sous la houlette de Philippe Lucas à Narbonne, s'est attaquée aux 57 km de la Santa Fe, épreuve argentine ô combien mythique de la discipline, début février. « Ça m'a plu de relever pareil challenge, de découvrir un univers différent de ce que j'ai l'habitude de connaître », a-t-elle témoigné. « C'était une expérience très personnelle, une manière de repousser mes limites, de me retrouver seule avec moi-même et de reprendre confiance. »

CASTING DE RÊVE POUR « GRAND BAIN »

Mathieu Amalric, Benoît Poelvoorde, Guillaume Canet, Philippe Katerine, Jean-Hugues Anglade, Vanessa Paradis, Virginie Efira, Félix Moati, Leïla Bekhti, Alban Ivanov... C'est le prestigieux casting du *Grand bain*, première réalisation en solo de Gilles Lellouche dont le tournage a débuté en février dernier. L'histoire du *Grand bain*, c'est celle de quadras au bord de la dépression qui décident du jour au lendemain de faire de la natation synchronisée masculine.

FLORENT MANAUDOU : « SI LA NATATION ME MANQUE, JE REVIENDRAI »



APRÈS AVOIR EFFECTUÉ, MI-NOVEMBRE, SON PREMIER ENTRAÎNEMENT OFFICIEL AVEC LA RÉSERVE DU PAYS D'AIX UNIVERSITÉ CLUB HANDBALL (PAUC), FLORENT MANAUDOU A RÉALISÉ SES PREMIERS PAS EN COMPÉTITION AVEC LE N°50 SUR LES ÉPAULES LE 25 JANVIER DERNIER.

QUELLES ONT ÉTÉ TES PREMIÈRES SENSATIONS SUR LE PARQUET ?

J'ai pris beaucoup de plaisir, mais tout n'est évidemment pas parfait. Je dois travailler pour améliorer mes appuis.

LES TRANSFORMATIONS PHYSIQUES QUE TU VAS DEVOIR OPÉRER SERONT-ELLES RÉDIBITOIRES POUR UNE ÉVENTUELLE REPRISE DE LA NATATION ?

Je ne pense pas que les transformations physiques que je vais devoir effectuer pour le handball nuiront à la reprise de la natation. Mon corps va changer, mais si un jour je décide de reprendre la natation, il changera de nouveau.

TU AS CHOISI DE PORTER LE NUMÉRO 50. EST-CE UNE MANIÈRE DE CONTINUER À FAIRE VIVRE UN PEU TA CARRIÈRE DE NAGEUR ?

Ça fait partie de ma vie, c'est sûr. On m'a proposé ce numéro et j'étais très content. C'est un joli clin d'œil à ma carrière de nageur.

EST-CE UNE VRAIE RECONVERSION OU SIMPLEMENT UNE PAUSE AVEC LA NATATION ?

Je vis au jour le jour, j'ai cette chance de pouvoir pratiquer le handball désormais et si un jour la natation me manque, je reviendrai. Si ce n'est pas le cas, je continuerai le handball.

RECUEILLI PAR J. C.

LA PHOTO



LE GOLDEN NUGGET (PÉPITE D'OR EN ANGLAIS) EST UN HÔTEL-CASINO SITUÉ DANS LE DOWNTOWN DE LAS VEGAS (ÉTATS-UNIS). L'HÔTEL PROPOSE 1 907 CHAMBRES, DES RESTAURANTS ET SURTOUT UNE PISCINE EXTRAORDINAIRE DANS LAQUELLE IL EST POSSIBLE D'OBSERVER DES REQUINS NAGER.

L'HOROSCOPE AQUATIQUE

♏ SCORPION

Du 23 octobre au 22 novembre
Amour : Vos proches ont du mal à vous cerner. Ils ne peuvent rien à votre mauvaise humeur. Contrôlez-vous !
Carrière : Des nuages risquent de perturber votre quotidien. Il est temps de mettre le turbo pour ne pas hypothéquer vos chances de progression.
Natation : Du dos, rien que du dos pour vous remettre les idées au clair et la colonne vertébrale dans le bon sens.

♊ SAGITTAIRE

Du 23 novembre au 21 décembre
Amour : Des disputes avec un ami. Vous avez des torts et il vous faudra bien les admettre. Prenez le temps d'y réfléchir !
Carrière : Provoquez des changements dans vos habitudes et revoyez vos modes de fonctionnement.
Natation : Une petite séance supplémentaire chaque semaine ne vous ferait pas de mal. Cela vous aiderait à vous détendre.

♑ CAPRICORNE

Du 22 décembre au 20 janvier
Amour : Vous partez à l'abordage ! Veillez toutefois à ne pas compromettre votre réputation.
Carrière : Soyez plus ferme, plus déterminé et affirmez-vous. Apprenez à faire valoir vos qualités pour ne pas subir.
Natation : C'est le moment de reprendre le chemin de l'entraînement. Vos chronos commencent à prendre la poussière.

♈ VERSEAU

Du 21 janvier au 18 février
Amour : Un être proche vous manque et votre univers est dépeuplé. Patience, il finira bien par se manifester.
Carrière : De belles propositions devraient surgir. Ne laissez pas passer les occasions de changer vos habitudes.
Natation : Et si vous tentiez votre chance dans une autre discipline ?

♓ POISSONS

Du 19 février au 20 mars
Amour : Entente parfaite avec l'être aimé. C'est plus qu'il n'en faut pour votre bonheur et votre équilibre affectif.
Carrière : Rien ne vous résiste, mais méfiez-vous des excès de zèle. A terme, ils pourraient se retourner contre vous.
Natation : Vous êtes la nouvelle star de la piscine, fluide, véloce, puissant, vous surfez littéralement sur l'eau.

♈ BÉLIER

Du 21 mars au 20 avril
Amour : Pas de nuages dans votre ciel sentimental. L'horizon est dégagé, c'est le moment de vous laisser porter par les alizés.
Carrière : Vous savez innover et convaincre les gens qui vous entourent. Restez à l'écoute de votre créativité.
Natation : Que diriez-vous de ralentir un peu la cadence ? A ce rythme, vous allez finir par vous blesser.

♉ TAUREAU

Du 21 avril au 21 mai
Amour : Votre situation sentimentale est neutre. Vous manquez d'entrain et de spontanéité. Réagissez !
Carrière : Les semaines qui arrivent seront calmes et sans surprise. Profitez-en pour vous détendre et vaquer à des occupations différentes.
Natation : A force de tergiverser, vous risquez de ne pas faire fructifier les progrès enregistrés ces derniers mois. Courage !

♊ GÉMEAUX

Du 22 mai au 21 juin
Amour : Ça plane pour vous. Sourires complices, regards envoûteurs, vous charmez à tour de bras sans forcer ni vous dénaturer. Du grand art !
Carrière : Tous vos projets aboutissent. Vos collègues soutiennent vos propositions à l'unanimité. N'attendez pas, imposez votre point de vue !
Natation : Les Jeux Olympiques ne sont plus très loin. Vous êtes au sommet de votre technique. Alain Bernard a bien du souci à se faire !

♋ CANCER

Du 22 juin au 22 juillet
Amour : Vous hésitez à faire part de vos sentiments. Lutte contre votre timidité et lâchez-vous !
Carrière : Vous n'êtes pas le centre de l'univers. Vos collègues n'ont pas à vous rendre allégerance. Cessez de vouloir prendre le dessus.
Natation : Vos séances se résument à un océan de tranquillité. Attention tout de même à ne pas boire la tasse par étourderie !

♌ LION

Du 23 juillet au 23 août
Amour : Vous voulez toujours avoir le dernier mot. Méfiez-vous cependant des retours de flamme imprévisibles.
Carrière : Des obstacles vont surgir. Gardez le cap et vous devriez obtenir gain de cause.
Natation : Les maîtres-nageurs scrutent vos allers et retours avec admiration. Tout baigne pour vous !

♍ VIERGE

Du 24 août au 22 septembre
Amour : De nouvelles rencontres en perspective. Vous allez prochainement élargir de manière significative le cercle de vos relations.
Carrière : Vous ne parvenez pas à obtenir ce que vous voulez. Ne vous énervez pas, tout vient à point à qui sait attendre.
Natation : Le printemps arrive, changez de maillot de bain.

♎ BALANCE

Du 23 septembre au 22 octobre
Amour : Vous aimez et surtout vous prouvez votre solidarité de cœur à ceux et celles qui vous sont chers. Ne changez rien !
Carrière : Vous commencez à ronronner. Il est peut-être temps d'élargir votre horizon en imaginant de nouveaux projets.
Natation : Gardez le cap et enchaînez les longueurs pour garder la forme.

LA NATATION EST-ELLE VOTRE MEILLEUR ALLIÉ POUR PRÉPARER L'ÉTÉ ?



OUI

NON

La natation, tous les praticiens vous le confirmeront, est le sport-santé par excellence, le remède à bien des douleurs et, sans conteste, le meilleur moyen de perdre du poids et d'affiner sa taille avant l'été. La discipline est d'autant plus bénéfique que les allers-retours aquatiques sont non traumatisants pour l'organisme. Il va sans dire, néanmoins, qu'un programme s'impose ! Pas question de se jeter à l'eau et d'attendre que ça se passe. Non, ce serait trop simple, trop évident, presque miraculeux. Reste qu'avec un peu de motivation et le soutien d'un professionnel (les maîtres-nageurs ne sont jamais avares de conseils) ou d'un camarade averti, vous devriez observer de rapides progrès. Ce n'est d'ailleurs pas sans raison que près de 15 millions de nos compatriotes s'immergent hebdomadairement dans les piscines de France et de Navarre. Notons qu'une alimentation saine et équilibrée accélérera le processus d'amaigrissement. Mais quelques entorses à votre gourmandise ne devraient pas constituer un obstacle incontournable. Après tout, ne dit-on pas qu'il faut souffrir pour être beau ?

A. C.

Le printemps est là, drainant dans son sillage soleil, journées à rallonge, robes à fleurs et chemises à manches courtes... Mais aussi la folle envie de préparer l'été et de vous prélasser sur votre plage préférée dans votre nouveau maillot de bain très, très, très près du corps. A condition toutefois que vous puissiez assumer ! Après un hiver rude et froid, au cours duquel la raquette a connu plus de succès que vos baskets, il est désormais temps d'éliminer vos kilos superflus. Plus de temps à perdre, il faut trouver une méthode rapide et efficace, radicale pourrait-on dire ! Et là, il convient d'être lucide : ce ne sont pas vos séances de natation mensuelles qui vous permettront de retrouver votre taille de guêpe pour l'été. D'autant qu'il vous faudra une motivation à toute épreuve pour enfilez bonnet et maillot et enchaîner le maximum de longueurs après votre journée de travail. Non, pour vous, la meilleure solution est bien de chausser vos baskets pour vous dégourdir les jambes en pleine nature ou alors de rejoindre le flot continu des adeptes du fitness.

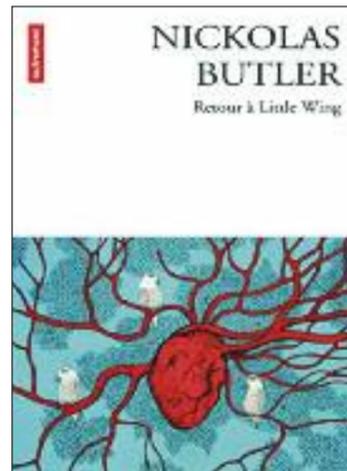
J. C.



ENTRE LES LIGNES D'EAU

Ian Thorpe
Editions Globe
336 pages, 22 €

A sept ans, quand Ian Thorpe gagne sa première compétition, plonger la tête dans l'eau est pour lui un supplice : l'homme aux cinq médailles olympiques est allergique au chlore. Cela ne l'empêche pourtant pas de devenir le plus jeune champion du monde de l'histoire à l'âge de 15 ans, puis de régner en maître absolu sur les Jeux Olympiques. Mais comment ce génie dépressif et sous l'emprise de l'alcool a-t-il pu enchaîner autant de victoires ?



RETOUR A LITTLE WING

Nickolas Butler
Editions Autrement
384 pages, 22 €

Ils étaient quatre. Inséparables, du moins le pensaient-ils. Arrivés à l'âge adulte, ils ont pris des chemins différents. Certains sont partis loin, d'autres sont restés. Ils sont devenus fermier, rock star, courtier et champion de rodéo. Une chose les unit encore : l'attachement indéfectible à leur ville natale, Little Wing, et à sa communauté. Aujourd'hui, l'heure des retrouvailles a sonné. Pour ces jeunes trentenaires, c'est aussi celle des bilans, de la nostalgie, du doute...



LES 100 EXPLOITS DE 2016

Gérard Schaller
Editions Hugo Sport
240 pages, 29 €

Laissez-vous embarquer dans le grand barnum du sport mondial et revivez les plus grands événements qui ont marqué l'année 2016. Elaboré selon une approche chronologique et accordant une large place à l'iconographie, vous retrouverez dans cet ouvrage les exploits des plus belles compétitions de la planète. Aux commentaires, les sportifs eux-mêmes vous donneront un éclairage direct, percutant et plein de vérité sur les moments qu'ils ont vécus.

À ÉCOUTER



RADIOHEAD A MOON SHAPED POOL

Le neuvième album des Anglais est précieux parce qu'il tente à sa manière de « réenchanter » une pop en cure d'amaigrissement. On savait la bande à Thom Yorke avide d'expérimentation, mais là, ils ont choisi de se réinventer plutôt que d'inventer à tout prix.



LEONARD COHEN YOU WANT IT DARKER

L'ultime opus du chanteur canadien est court (seulement neuf titres et huit chansons en réalité), la voix y est desséchée et la tonalité du disque hésite entre rétrospection et résignation, mais tout ce qui fait le charme du poète est bel et bien présent, alors que demander de plus ?



SOOM T FREE AS A BIRD

La jeune Soom T, petite tornade venue de Glasgow, mixe toutes ses influences dans un disque magistral : *Free As A Bird* ! Du hip-hop au reggae en passant par la soul, elle parle de sa vie, de ses origines et de ses combats avec une virtuosité époustouflante.



AVISHAI COHEN SEVEN SEAS

Et si Avishai Cohen, contrebassiste charismatique dont la renommée ne cesse de croître depuis quelques années via une douzaine d'albums, avait réalisé son chef d'œuvre avec l'album *Seven Seas* ? Au-delà des avis divergents, il est certain que ce disque nous emmène loin, bien au-delà du réel.

POÊLÉE DE CALAMARS À LA TOMATE



Quantité : 4 personnes
Difficulté : facile
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients

- Une boîte de conserve de tomates pelées épépinées
- 3 oignons
- 4 à 5 brins de persil frais
- 1 brin de thym
- 3 feuilles de laurier
- Sel fin
- Poivre du moulin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Lamelles de calamars

RECETTE

Émincer les oignons finement. Enfermer les aromates dans une gaze que vous refermez avec du fil de cuisine. (Ne pas couper le fil trop près de la gaze et laisser un grand fil dépasser. Cela permettra de le retirer plus facilement après cuisson). Mettre l'huile à chauffer dans une sauteuse. Faire suer les oignons, puis ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition, puis baisser le feu et couvrir aux trois-quarts. Laisser mijoter pendant environ une heure en remuant régulièrement. Cette sauce se conserve parfaitement au congélateur, n'hésitez pas à la préparer en plus grande quantité, vous en ressortirez un petit pot quand vous en aurez besoin. Quand la sauce tomate est chaude, ajouter les lamelles de calamars et couvrir. Laisser cuire à feux doux pendant environ 10 minutes.

Source : Menus & Recettes pour le sportif, de Marie-Pierre Olivieri et Stéphane Cascua (Editions Amphora).

IDÉE DE MENU

Si vous mangez avant votre séance de sport, il est important d'ingérer des glucides lents pour disposer des apports énergétiques nécessaires pour produire votre effort. Ils augmentent légèrement la glycémie et la maintiennent jusqu'au moment de la pratique sportive. Un peu de glucides rapides peuvent y être associés en quantité modérée. En effet, ils sont source de déséquilibre de la glycémie et nécessitent donc une attention particulière. Ainsi, il est conseillé d'associer à votre poêlée de calamars à la tomate, du riz complet ou Basmati et de la salade verte. En dessert vous pouvez manger du fromage, par exemple, du reblochon avec un fruit. La poire vous apportera l'énergie nécessaire pour réaliser une bonne séance de sport.

SWIMTAG, BRACELET SOCIAL CONNECTÉ

IMAGINÉ ET CONÇU AU ROYAUME-UNI AVEC L'AMBITION D'AIDER LES PISCINES, LES CLUBS ET LES GESTIONNAIRES D'INFRASTRUCTURES NAUTIQUES À ATTIRER DE NOUVEAUX ADEPTES, QUELS QUE SOIENT LEUR ÂGE ET LEUR NIVEAU, LE BRACELET CONNECTÉ SWIMTAG DEVRAIT PROCHAINEMENT DÉFERLER SUR LA FRANCE.

C'est au cours d'une soirée intitulée « Le nageur connecté », qui s'est tenue à la piscine Blomet de Paris fin 2016, que le bracelet Swimtag a été officiellement présenté à des journalistes français et à un public d'initiés. En présence d'Anne Hidalgo, la Maire de Paris, Matthieu Decaen, directeur technique du Neptune Club de France (XV^e arrondissement), et Mehdi Rhaïem ont proposé une démonstration de cinq outils technologiques. Parmi eux, Swimtag, un petit bijou de technologie. Le concept est aussi limpide que l'eau chlorée des bassins : « Il suffit de l'attacher au poignet et d'enchaîner les longueurs pour savoir exactement la distance que vous avez parcourue, les calories brûlées et tout un tas d'autres données très intéressantes », indique Matthieu Decaen. Une fois la séance terminée, l'utilisateur n'a plus qu'à recueillir l'ensemble de ses données sur un cloud. Rien de très innovant, pourriez-vous opposer, après tout de nombreux bracelets connectés existent déjà sur le marché. Alors qu'est-ce que ce produit propose de plus que ses concurrents ? Le bracelet Swimtag intègre la composante sociale, incontournable dans la

**« ORGANISER
DES CONCOURS
ET CRÉER DES
CHALLENGES
ENTRE NAGEURS. »**

société actuelle où les réseaux sociaux occupent une place prépondérante. « Chaque mois, il nous sera possible d'organiser des concours et créer des challenges entre nageurs », souligne Matthieu Decaen. De quelle manière ? « Le bracelet permet de récolter les données des utilisateurs et de désigner, par exemple, le nageur qui a effectué le plus de longueurs ou celui qui a nagé le plus vite », poursuit le directeur technique du Neptune Club de France. Ce bracelet connecté n'a donc pas qu'une utilité individuelle, il permet également d'animer une communauté de nageurs au sein d'une piscine. Un outil communautaire qui propose aussi de simuler des courses en milieu naturel sur des cartes virtuelles. Assurément de quoi titiller votre motivation sans casser votre tirelire car le bracelet Swimtag sera proposé à l'entrée des piscines. Les établissements souhaitant proposer cette technologie à leurs pratiquants auront deux possibilités : le louer ou l'inclure dans le prix de l'entrée. Pour l'heure, 162 piscines se sont dotées du bracelet Swimtag à travers le monde, mais il y a fort à parier que ce chiffre ne cesse de progresser dans les prochains mois. •

JONATHAN COHEN





NAGER REND-IL INTELLIGENT ?

SI LES BIENFAITS DU SPORT ET NOTAMMENT DE LA NATATION NE SONT PLUS À DÉMONSTRER, UNE ÉTUDE AUSTRALIENNE A PROUVÉ QU'UNE PRATIQUE AQUATIQUE RÉGULIÈRE CONTRIBUAIT À DÉVELOPPER VOTRE INTELLIGENCE.

Est si l'eau chlorée était rebaptisée « eau bénite » ? Voici une question qui a de quoi interpeller mais qui mérite surtout d'être posée à la lecture d'une étude australienne menée par le professeur Robyn Jorgensen. S'il est de notoriété publique que le sport est bénéfique pour la santé et booste votre cerveau en améliorant vos prises de décisions et votre productivité après seulement trente minutes, il n'était pas

forcément évident d'affirmer que la natation pouvait vous permettre d'obtenir de meilleurs résultats à un test de QI. Et pourtant, c'est bel et bien ce que révèle cette étude australienne. Membre de l'Université de Griffith, Robyn Jorgensen a analysé les performances d'une soixantaine d'élèves, sélectionnés parmi différentes écoles du pays. Le résultat est sans équivoque : le simple fait d'immerger votre progéniture dans le bassin fera d'elle un génie... ou presque. En effet, les élèves du panel étudié qui pratiquent la natation depuis leur plus tendre enfance présentent un QI supérieur à ceux qui n'ont jamais mis les pieds dans l'eau. Et ce n'est certainement pas dû au hasard. Il faut dire que la natation requiert des qualités d'adaptabilité

« LA NATATION REQUIERT DES QUALITÉS D'ADAPTABILITÉ. »

et nécessite des prises de décisions rapides lorsqu'on commence à s'adonner régulièrement à la compétition. Pour grappiller un petit centième dans la dernière longueur d'un 1 500 mètres après 15 minutes d'efforts, il convient de rester lucide et de posséder une certaine « intelligence aquatique ». Alors que la natation est déjà considérée par beaucoup de praticiens comme le sport-santé par excellence, cette étude tend à confirmer l'importance de cette activité sur le corps humain et son développement. Alors un conseil, si vous voulez que votre enfant devienne le futur Einstein, n'attendez plus pour l'inscrire dans le club de natation le plus proche de chez vous. •

JONATHAN COHEN

COMMENT AFFINER VOS CUISSSES ?

LES NAGEUSES, VOUS L'AUREZ REMARQUÉ, SONT SOUVENT SVELTES ET LONGILIGNES. RIEN DE SURPRENANT PUISQUE LA NATATION EST UNE DES DISCIPLINES RECOMMANDÉES POUR SCULPTER SA SILHOUETTE ET AFFINER SES CUISSSES.

LES BIENFAITS POUR LA SILHOUETTE

Le plus contraignant, il faut bien l'admettre, c'est de se jeter à l'eau. Car une fois votre rythme de croisière établi, vous observerez rapidement de vrais résultats sur votre peau. Elle vous semblera plus ferme, plus tonique et la cellulite (et l'effet « peau d'orange » qui l'accompagne) tendra à disparaître au fil des séances. La natation est également conseillée dans le cadre d'un régime amaigrissant car elle sollicite toutes les chaînes musculaires de votre corps, à commencer par vos cuisses.



LA BRASSE IDEALE POUR LES CUISSSES

Toutes les nages n'offrent cependant pas les mêmes résultats. Le crawl et le dos crawlé sollicitent surtout le haut du corps et les dorsaux. Le papillon fait, quant à lui, travailler le haut de votre organisme ainsi que les cuisses grâce au mouvement d'ondulation. Reste que la brasse demeure la nage idéale pour faire travailler la partie inférieure de votre corps. Rien de tel qu'un ciseau de brasse parfaitement exécuté pour sculpter vos cuisses. Veillez cependant à varier vos efforts car à trop nager la brasse vous risqueriez de vous abîmer les articulations des genoux.

LA PALME AUX PALMES

Elles demeurent sans conteste l'outil incontournable pour affiner vos cuisses. Qu'elles soient courtes ou longues, celles-ci opposent plus de résistance dans l'eau que vos pieds et permettent de solliciter davantage les muscles des jambes. Pour de meilleurs résultats, sachez que le mouvement part des hanches et non des genoux et qu'il est important de garder les jambes tendues et les chevilles souples. Après quelques semaines d'une pratique régulière, vous serez surprises par les résultats.



PETITS BOBOS MAIS VRAIES DOULEURS



AU DÉBUT, CE N'EST QU'UNE GÊNE OCCASIONNELLE, MAIS APRÈS QUELQUES SÉANCES, LA DOULEUR S'INSTALLE. CE N'EST SOUVENT PAS GRAND-CHOSE, UN MOUVEMENT MAL MAÎTRISÉ OU UNE POSTURE INADAPTÉE, MAIS À FORCE, CELA RISQUE DE S'AGGRAVER. ALORS PLUTÔT QUE DE GÂCHER VOS SÉANCES AQUATIQUES, COMMENCEZ PAR PRENDRE DE BONNES HABITUDES.



Pour prévenir l'apparition de crampes, il suffit de s'échauffer avant de se mettre à l'eau.

VRAI MAIS...

Si l'échauffement est nécessaire pour prévenir les crampes, il est également indispensable de s'hydrater avant, pendant et après votre séance. Pendant l'effort, buvez par petites gorgées toutes les vingt minutes. Il existe un grand nombre de boissons pour sportifs, toutes sont enrichies en sel et minéraux pour réduire l'apparition des crampes. Attention cependant à ne pas les choisir trop sucrées, cela nuirait à votre organisme.



Pour réduire les effets de la fatigue après une séance de natation, j'effectue quelques étirements.

VRAI MAIS INCOMPLET

C'est un bon réflexe, mais ce n'est pas suffisant. Pensez d'abord à clore votre séance par quelques longueurs relâchées afin de détendre vos muscles. Ensuite, sous la douche ou en bord de bassin, prenez quelques minutes pour vous étirer. Dans certains établissements, on vous prêtera même un tapis de sol pour décompresser au mieux. Enfin, n'oubliez pas de boire pour faciliter la récupération. Et si la séance a été rude, prévoyez une barre céréalière pour éviter l'hypoglycémie.



Si je souffre du dos, la natation est particulièrement recommandée.

VRAI MAIS...

La natation est un sport qui n'est pas traumatisant puisqu'elle se pratique en quasi-apesanteur. Le corps se retrouve donc en décharge (principe d'Archimède) et les articulations ne subissent pas d'impacts à l'instar des disciplines terrestres. De plus, la résistance naturelle de l'eau augmente l'intensité du travail musculaire et permet de renforcer sa musculature de façon douce et harmonieuse. Toutefois, certaines nages sont déconseillées lorsque l'on souffre du dos : la brasse, qui peut augmenter l'hyperlordose lombaire car la cambrure du dos est intensifiée, et le papillon, qui augmente la cyphose dorsale de par les mouvements en rotation interne des bras. Privilégiez donc le dos crawlé et le crawl, à condition d'en maîtriser les rudiments techniques.



Cela fait plusieurs séances que je ressens une douleur lancinante à l'épaule. Est-ce un indicateur devant m'inciter à faire une pause ?

PAS FORCEMENT

Tout dépend de l'intensité de la douleur, mais si elle est vive et tenace il peut s'agir d'une tendinite, donc méfiance ! Les tendinopathies au niveau de l'épaule sont fréquentes chez les nageurs. Pourquoi ? Tout simplement parce que ce sont principalement les membres supérieurs de l'organisme qui sont utilisés pour la locomotion. Mais plutôt que d'arrêter brutalement votre pratique, ce qui n'est jamais recommandé, pensez à revoir votre technique de nage. La douleur est peut-être liée à un problème de coordination. N'hésitez donc pas à consulter un maître-nageur ou à vous faire aider par un professionnel. Et si après ces ajustements techniques la douleur persiste, consultez un praticien pour ne pas aggraver votre cas.



A chaque fois que je vais nager, je sors de la piscine avec le nez qui coule, les yeux qui piquent et un colossal mal de tête. La natation est-elle recommandée dans mon cas ?

IL N'Y A RIEN D'IRREMEDIABLE

La natation peut déclencher des crises de sinusite. Cette pathologie se caractérise par une infection des cavités osseuses - les sinus - qui communiquent avec les fosses nasales. Les principaux sinus se situent au-dessus des sourcils (sinus frontaux) et sous les yeux (sinus maxillaires). La muqueuse qui les tapisse enflamme et se bouche. Le mucus n'est alors plus drainé normalement et, dans ce milieu fermé, les microbes peuvent proliférer. La piscine avec son atmosphère humide n'est pas forcément recommandée, mais avec un bon pince-nez, l'eau ne s'infiltrera plus dans votre cavité nasale. Une fois encore, n'hésitez pas à solliciter les conseils d'un maître-nageur.

QU'EST-CE QUI VOUS FAIT NAGER ?

CHAQUE ANNÉE, VOUS ÊTES ENTRE 15 ET 20 MILLIONS À VOUS RENDRE À LA PISCINE (*). UN CHIFFRE EN CONSTANTE HAUSSE QUI INTERPELLE. QU'EST-CE QUI PEUT, EN EFFET, MOTIVER AUTANT DE FRANÇAIS À NAGER SEULS, ENTRE AMIS OU EN FAMILLE ?

SUJET RÉALISÉ PAR ADRIEN CADOT

UN SOUCI DE SÉCURITÉ

Raphaël n'a plus peur de l'eau. Pourtant, il n'en a pas toujours été ainsi. Du haut de ses 10 ans, ce garçon longiligne aux cheveux blonds a pris son temps avant d'être tout à fait à l'aise dans un bassin. « Je n'avais pas peur », réfute-t-il sèchement, « mais je préférais avoir pied. » A raison, car ainsi que l'a révélé l'enquête « Noyades 2012 » de l'Institut de Veille Sanitaire près de 1 235 noyades accidentelles sont recensées tous les ans, dont 496 décès, parmi lesquelles près de 252 enfants de moins de 13 ans. Une seconde enquête diligentée sur des élèves entrant en classe de sixième a démontré, à l'issue de tests, que près d'un enfant sur deux ne savait pas nager dès lors que les élèves doivent réaliser des parcours sous l'eau. Autant dire que l'apprentissage de la natation demeure un enjeu de société. « Et puis, c'est quand même mieux de pouvoir suivre les copains quand ils plongent dans le grand bain », renchérit Raphaël.



PERDRE DU POIDS

Elle en parle sans complexe, et pourtant, le combat a été rude. Après la naissance de ses jumeaux, Anaïs, 34 ans, a mis du temps avant de retrouver sa ligne. « On m'avait dit que ce serait difficile, mais je ne pensais pas que ça me prendrait autant de temps. » Deux longues années selon ses calculs. « Au début, j'ai commencé par me remettre à courir, mais j'avais mal aux genoux alors j'ai suivi des copines dans une salle de sport. J'ai fait des cours collectifs, des séances individuelles, j'ai soulevé des poids et ramé des kilomètres, mais le résultat n'était pas convaincant. Finalement, c'est en allant à la piscine que j'ai fini par retrouver ma taille de jeune fille. Au début, ça n'a pas été simple. Je ne m'imaginais pas déambuler en maillot sur le bord du bassin, mais j'ai réussi à surmonter cette angoisse et à occulter le regard des autres. »

LE GOÛT DE L'EFFORT

Guillaume, 43 ans, est professeur de sport en région parisienne. Il a beau passer l'essentiel de ses journées dans un gymnase ou sur la piste d'athlétisme du collège où il enseigne, ça ne l'empêche pas de nager deux à trois soirs par semaine. « Je ne suis pas un excellent nageur », commence-t-il humblement, « mais j'ai les bases et ça me suffit pour me faire plaisir. Moi ce que j'aime, c'est enchaîner les longueurs, sentir que mes muscles travaillent, mais sans me faire mal, sans dégouliner de sueur ou être pris de violentes crampes. » Il s'est pris de passion pour le sport pendant sa jeunesse et depuis plus question de s'en passer ! « Je ne peux tout simplement pas passer une semaine sans courir ou nager », confie-t-il. « J'ai le goût de l'effort, mais je n'ai rien d'un athlète de haut niveau alors la natation me convient tout à fait parce que c'est l'une des rares disciplines où on peut se faire plaisir sans craindre la blessure. » A condition toutefois de maîtriser les rudiments techniques des quatre nages.



GARDER LA FORME

Dominique ne s'en cache pas. A bientôt 70 ans, il fait plus que jamais attention à son apparence. « Je ne veux surtout pas ressembler à un vieux crouton », ironise-t-il en rentrant le ventre. « Je sais qu'à un moment ou à un autre je ne pourrai plus lutter contre les effets du temps, mais tant que j'ai le courage d'aller nager et de m'entretenir, j'en profite. » Le professeur de français aujourd'hui à la retraite aurait tort de s'en priver car la natation soulage les douleurs musculaires et articulaires, favorise la circulation sanguine, aide à se prémunir des maladies cardiovasculaires tout en faisant baisser la tension. En règle générale, les activités aquatiques permettent aussi de lutter contre les maladies liées au diabète, fibromyalgie, l'ostéoporose, l'arthrose ou encore l'hypertension.



UN MOMENT DE DÉTENTE

Depuis qu'il assume de nouvelles responsabilités professionnelles, Bastien, 37 ans, sent bien que le stress est plus présent dans sa vie, parfois même au point de le rendre taciturne, au grand dam de sa compagne et de ses deux filles, Louka et Lucy, 12 et 10 ans. « Jusqu'à présent, j'ai été épargné par ce genre de problème », témoigne-t-il. « Mais c'est vrai que lorsque la pression devient trop forte, j'ai besoin de m'évader, d'aller faire un tour ou de nager. » Bastien a découvert la natation par hasard. « Une collègue disparaissait tous les midis pendant une demi-heure avant de revenir les cheveux humides et les yeux rouges. J'ai découvert qu'elle allait nager et je m'y suis mis. Au début, ça ne m'a pas vraiment convaincu, mais à force d'abnégation j'ai fini par y prendre goût. Nager est très apaisant. C'est un vrai bain de jouvence. »

UNE PARENTHÈSE FAMILIALE

Vincent et Vanessa sont des inconditionnels de la piscine Auguste Delaune à Saint-Ouen (Seine-Saint-Denis). Depuis la naissance de leur second fils, Ulysse, 3 ans, ils ont pris l'habitude de se baigner en famille. « On s'y rend le dimanche matin », explique Vincent, directeur de centre de loisirs en région parisienne. « De préférence avant 10 heures pour éviter qu'il y ait trop de monde. C'est toujours un moment privilégié avec les enfants et puis ça permet aussi aux parents de passer un moment ensemble parce que pendant la semaine, ce n'est pas toujours évident. » Et Vanessa d'ajouter en mère consciencieuse : « C'est aussi l'occasion d'apprendre aux garçons à se laver tout seul et à s'habiller sans l'aide de papa et maman. Ça traîne parfois en longueur, mais la piscine ce n'est pas seulement le bassin. »



UN INSTANT DE SOCIABILITÉ

Laura, 36 ans, ne manquerait ses sorties entre copines pour rien au monde. Il y a les virées au cinéma, les dîners au restaurant et les soirées piscine. Le mardi, elles sont quatre à se retrouver après le travail. Le rendez-vous est toujours fixé à la même heure devant un établissement aquatique parisien. « En général, il y en a toujours une en retard et, malheureusement, c'est souvent la même », livre Laura en esquissant un sourire. « Je ne sais pas comment je m'y prends, mais j'ai toujours 5 à 10 minutes de retard. Du coup, quand on se met à nager, elles sont obligées de me répéter tout ce qu'elles se sont dit en m'attendant. » Car la piscine, vous l'aurez compris, est aussi un incroyable lieu d'échange et de brassage social. Toutes les catégories sociaux-professionnelles sont représentées.

(*) Enquête CNDS/Direction des Sports/INSEP/MEOS 2010.



NATATION

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"/>



PALMES COURTES SILIFINS

Palmes de natation courtes et légères pour réaliser un travail cardiaque et musculaire sur les cuisses, mollets et chevilles. Cette palme très souple vous permettra de nager plus vite et plus longtemps.

La voilure courte garantira une bonne fréquence de battement et sollicitera d'avantage le rythme cardiaque qu'une voilure longue. Mouvement très proche du mouvement « naturel ».

Palmes SILIFINS NABAIJI, du 33/34 au 45/46 en Noir et en Bleu, du 33/34 au 41/42 en Rose : **14,99 €**

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr

LECTEUR MP3 ÉTANCHE SWIMMUSIC 100

Nagez en musique !

Le lecteur MP3 étanche SwimMusic 100 vous accompagnera pendant vos séances de natation pour vous détendre et vous évader!

Le SwimMusic100 est étanche jusqu'à 2 mètres, il permet une lecture classique ou aléatoire pour varier les plaisirs. Il possède une mémoire de 2Go permettant de stocker environ 330 fichiers musicaux en MP3 ou WMV. Fonction BOOST pour augmenter le volume dans un bassin bruyant.

Lecteur MP3 NABAIJI, en Bleu ou en Rose : **29,99 €**

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



SANDALES NATASLAPS

Confort et légèreté au bord des bassins !

Un accessoire qui devient l'indispensable dans l'équipement du nageur : les sandales ! Elles apportent hygiène et sécurité en évitant les glissades. Proposées en adulte et enfants à un prix très abordable, les sandales NATASLAPS rejoindront rapidement votre sac de natation.

Sandales NATASLAPS adulte NABAIJI, du 35/36 au 45/46 : **3,99 €**

Sandales NATASLAPS enfants NABAIJI, du 19/20 au 33/34 : **3,99 €**

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



MAILLOT 2 PIÈCES JADE

Un maillot 2 pièces ULTRA RESISTANT au chlore

Enfin un maillot 2 pièces conçu pour les nageuses qui veulent profiter des beaux jours ! Sa matière composée de fibre PBT est ultra résistante au chlore pour garantir plus de 200 heures d'utilisation. Sa forme brassière et son dos en « X » des bretelles croisées dégage les omoplates pour libérer les mouvements tout en garantissant un bon maintien.

Brassière JADE NABAIJI, du 36 au 46 : **9,99 €**

Bas de maillot JADE NABAIJI, du 36 au 46 : **9,99 €**

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



BOXER B-ACTIVE FUN

Du fun pour votre boxer natation !

Un maillot de bain homme alliant confort et maintien avec son cordon de serrage extérieur. Sa découpe horizontale apporte au nageur du maintien et un look plus moderne. Plus de 100H de résistance au chlore.

Boxer B-ACTIVE fun NABAIJI, du 38 au 50 : **12,99 €**

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



MASQUE DE NATATION ACTIVE

Pour les nageurs réguliers cherchant un plus large champs de vision, les masques de natation sont une excellente alternative aux lunettes. Le masque ACTIVE de Nabaiji est très confortable grâce à son pont de nez flexible et ses jupes souples qui s'adaptent parfaitement au visage, il garantit une excellente étanchéité.

Il propose une vision panoramique supérieure à 150°, pour voir tout ce qu'il se passe autour de vous. Traitement antibuée et protection anti-UV. Dédié à la nage, il ne sera pas adapté au plongeon.

Masque ACTIVE, en taille L (visage large) ou taille S (visage fin) : **14,99 €**

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



AQUA RESIST
RÉSISTANCE AU CHLORE + DE 200 HEURES D'UTILISATION



JAMMER & COMBINAISON BFAST SEW FINA

Nabaiji dévoile ses nouveaux jammer et combinaison de compétition de natation homologués par la FINA (Fédération internationale de natation). Le jammer a été développé avec Fabien Gilot, Champion Olympique et partenaire technique de NABAIJI.

Ces jammer et combinaison bénéficient de la technologie AQUARACE pour les nageurs de compétition, afin d'améliorer leurs performances de nage en leur procurant un meilleur hydrodynamisme, une flottabilité accrue, ainsi qu'une réduction de la fatigue pendant l'effort. Grâce à son fort taux d'élasthanne, la matière AQUARACE est capable de rester ultrafine et légère, et dans le même temps, ultra-résistante à la déchirure. Par ailleurs, sa finesse et sa déperlance favorisent un séchage ultra-rapide après la nage.

Jammer B-FAST sew NABAIJI, du 36 au 46 : **49,99 €**

Combinaison B-FAST seams NABAIJI, du 34 au 46 : **69,99 €**

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr

24,50€

L'ODYSSÉE DE LA NATATION FRANÇAISE
Adrien Cadot (préface de Francis Luycy, postface de Yannick Agnel)
Editions du cherche midi
176 pages
boutique@ffnatation.fr

14,00€

MOI, mes parents et l'eau!
Daniel Zylberberg & Jean-Jacques Chorrin
Editions du Cherche Midi
72 pages
boutique@ffnatation.fr



eau officielle de la **Fédération Française de Natation**

Aiguilles enneigées et massifs majestueux, les Alpes se dressent à plus de 4 000 mètres d'altitude et s'associent pour nourrir les nappes souterraines de la région. C'est dans cette nature vierge et exigeante que l'eau, filtrée par le sol, s'écoule lentement, et de ce long parcours à travers les roches, l'eau minérale THONON acquiert sa minéralité équilibrée et transmet ce que la montagne lui a donné.

Boire de l'eau... au quotidien !

L'eau est le principal constituant de notre corps, qui est constitué de 60 à 75% d'eau selon l'âge. Ainsi, boire de l'eau au quotidien et suffisamment tout au long de la journée est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme¹. Il est donc recommandé de consommer au moins *2 litres d'eau par jour toutes sources confondues dont au moins 1,5l d'eau à boire* : ce geste simple est d'autant plus indispensable lors d'une activité physique.

¹ L'eau contribue au maintien des fonctions physiques et cognitives normales. (Recommandation EFSA (2011).



Le saviez-vous ?

Le bon réflexe : ne pas attendre d'avoir soif pour boire, car cette sensation signifie déjà une légère déshydratation...

THONON ACCOMPAGNE LES CHAMPIONS POUR UNE BONNE HYDRATATION !

Lors d'une activité physique, les besoins en eau sont supérieurs. En effet, ne pas suffisamment s'hydrater quand on fait du sport peut entraîner des baisses de performance, provoquer des crampes musculaires et augmenter de manière anormale la fréquence cardiaque. *2% de déshydratation peut entraîner jusqu'à 20% de baisse de performance*. Il est également recommandé de fractionner les prises d'eau. Le bon réflexe est de boire entre 100 et 200 ml d'eau toutes les 15 à 20 minutes.



En natation, comme pour les autres sports, s'hydrater est important. C'est pour cela que : **THONON EST L'EAU OFFICIELLE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION DEPUIS 2008 !**

Pour plus d'informations rendez-vous sur :

www.eau-thonon.com
et

www.jerecycleavecthonon.com





BENOÎT LECOMTE : « REPOUSSER MES LIMITES »

EN 1998, IL ÉTAIT DEVENU LE PREMIER HOMME À TRAVERSER L'ATLANTIQUE À LA NAGE. AU PRINTEMPS 2017, LE FRANÇAIS DE 49 ANS VA COUVRIR LES 8 000 KILOMÈTRES QUI SÉPARENT TOKYO DE SAN FRANCISCO À LA NAGE.

TRAVERSER L'ATLANTIQUE NE VOUS SUFFISAIT DONC PAS ?

C'est quelque chose qu'on me dit souvent, mais je suis comme ça. J'aime repousser mes limites. Et puis il y a un truc sympa à se dire que je pourrais être le premier homme à réussir cette traversée exceptionnelle.

DE QUELLE MANIÈRE VOTRE DÉFI VA-T-IL S'ORGANISER ?

Je table sur une traversée de 5 à 6 mois. Je nagerai huit heures par jour, en crawl, dans le sens du courant. Je disposerai d'une combinaison, de palmes, d'un masque ainsi que d'un tuba. Le reste du temps, je me

reposerai et je mangerai. J'ai fait le calcul, je vais consommer à peu près 8 000 calories par jour.

CELA SIGNIFIE-T-IL QU'UN BATEAU VOUS SUIVRA EN PERMANENCE ?

Il s'agira, en effet, d'un voilier de 67 pieds (environ 20 mètres, ndlr). Son nom est prédestiné, il s'appelle « Discover ». Il est en acier et a déjà réalisé plusieurs tours du monde, il est donc idéal pour ce projet. Il me servira aussi de guide pour ma traversée. Je rejoindrai le bord chaque soir pour aller me mettre au lit. Le lendemain, on me ramènera dans l'eau là où la position GPS se sera arrêtée la veille.

AU-DELÀ DU PHYSIQUE, VOTRE AVENTURE VA AUSSI SE JOUER AU MENTAL.

Voilà pourquoi je pratique la méditation afin de détacher l'esprit de mon corps. Les spécialistes appellent cela la stratégie de détour. En gros, l'idée c'est de focaliser

l'attention sur autre chose que la douleur. C'est une manière de se défendre, d'oublier là où vous êtes, ce que vous endurez.

À QUOI RESSEMBLERONT VOS CONDITIONS DE NAGE ?

Elles seront similaires à ce que j'ai vécu lors de ma traversée de l'Atlantique en 1998. Dans l'océan Atlantique je suivais le Gulf Stream. Dans le Pacifique, ce sera le Kuroshio, le deuxième plus grand courant marin au monde après le Gulf Stream. C'est un courant d'eau chaude qui se dirige vers l'est.

« HUIT HEURES PAR JOUR, EN CRAWL, DANS LE SENS DU COURANT. »

COMMENT GARDEREZ-VOUS LES REQUINS À DISTANCE ?

Je porterai un bracelet magnétique qui éloignera les requins sans les blesser. En gros, ça aura le même effet qu'un son fort et strident pourrait avoir sur nous. •

RECUEILLI PAR RAPHAËL GODET

LOUVRE HOTELS GROUP
partenaire de la



FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

WELCOMSPORT

CONCENTREZ-VOUS SUR VOS PERFORMANCES,
NOUS NOUS OCCUPONS DU RESTE



PRÈS DE 600 HÔTELS VOUS RÉSERVENT UN ACCUEIL PRIVILÉGIÉ

DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS POUR LES LICENCIÉS



17€ ou 18€ ou 21€ ou 24,50€



dans les hôtels Campanile et Kyriad



24,50€ ou 30€

dans les hôtels Kyriad Prestige

Tarifs selon l'emplacement de l'hôtel et la période, par personne en chambre double, soit 34€ ou 35€ ou 42€ ou 49€ ou 60€ en chambre individuelle. Tarifs valables jusqu'au 31 août 2014. Sous réserve de disponibilité les vendredis, samedis, dimanches, jours fériés et veilles de jours fériés.



AVANTAGE SUPPLÉMENTAIRE POUR LES CLUBS

7% Gardez l'esprit d'équipe !
En fin de saison, nous vous reversons
DE VOS DÉPENSES D'HÉBERGEMENT

Adhérez et réservez sur le site
www.welcomsport.com

RÉSERVATIONS

Réservez votre séjour

N° d'appel dédié à la FFN
0 825 34 34 37
(0,15€ TTC/mi)

Vous souhaitez réserver
plus de 10 chambres
01 42 91 45 65

†† Sur demande lors de la réservation et/ou sous réserve de disponibilité. Sur réservation préalable au minimum une semaine avant le séjour.