

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION PRÉSENTE

Ligne D'eau

LE GRATUIT DES PISCINES

Enquête

Vous préférez nager en mer ou en piscine ?

Bien-être

À l'écoute de vos oreilles !

Bébés nageurs

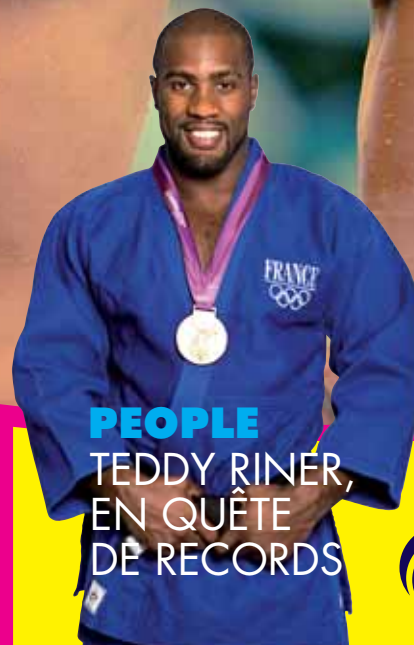
Au bonheur des parents

**Fred Bousquet,
la passion des autres**



MAGAZINE

Retour aux sources



PEOPLE

TEDDY RINER,
EN QUÊTE
DE RECORDS

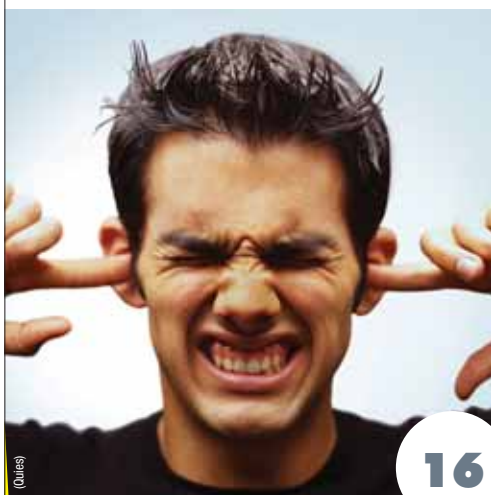




**RIEN N'ARRÊTE L'ÉNERGIE
DE NOS CHAMPIONS!**



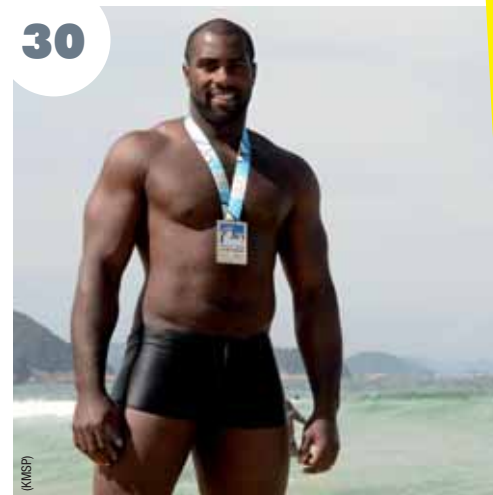
6 12



16



22



30

sommaire

Été 2014

6 PORTRAIT

Fred Bousquet,
la passion des autres

8 ENQUÊTE

Préférez-vous nager en mer
ou en piscine ?

10 ACTU

Toute l'actualité des bassins

12 ÉVÈNEMENT

Open de France : conforter le succès

14 HISTOIRES D'EAU

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

16 BIEN-ÊTRE

À l'écoute de vos oreilles !

18 BÉBÉS NAGEURS

« Avec les bébés nageurs,
toute la famille s'enrichit »

20 SANTÉ

Bronzer sans brûler

22 MAGAZINE

Retour aux sources : Top 5 des sites
naturels pour nager l'été

26 SHOPPING

Les derniers produits en vogue
de la natation

28 CULTURE

La Play List rêvée d'une séance
de natation

30 PEOPLE

Teddy Riner : « Les records sont faits
pour être battus »

édITO



(Fotolia.com)

Laissez libre cours à vos envies

Ligne d'eau

Ligne d'Eau n°9
(Été 2014)

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
Jean-Pierre Chafes,
Celia Delgado Luengo,
Laure Dansart,
Raymonde Demarle et
Linda Toukabri

Comité de rédaction
Louis-Frédéric Doyez,
Adrien Chandou,
Nicolas Menanteau

Maquette et réalisation
Alain Gautier/Teebird
Communication

Photographies
Agence KMSP

Couverture
Frédéric Bousquet

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. : 01.41.83.87.52.



Notre patience est enfin récompensée ! Après s'être fait désirer, les beaux jours sont au rendez-vous et avec eux, c'est toute la natation qui élargit son panel d'activités. Les perspectives sont diverses et variées, presque infinies, à condition toutefois de respecter certaines règles élémentaires de sécurité.

Cet été, les opiniâtres pourront continuer à aligner les longueurs en piscine, elles ne ferment pas à la belle saison. Les amateurs de natation en milieu naturel seront, quant à eux, ravis de découvrir dans ce numéro notre top 5 des plus beaux sites de France. Que vous choisissiez le littoral, la montagne ou la campagne, vous trouverez toujours un endroit pour assouvir votre passion !

La Fédération française de natation, avec le soutien du Ministère de la Jeunesse et des Sports et la participation des collectivités territoriales, organise également depuis 1998 l'opération Nagez Grandeur Nature. Que cela soit en mer, en rivière, dans les étangs ou en lac, les plans d'eau ne manquent pas pour jouer les baroudeurs aquatiques sous la surveillance de professionnels formés et aguerris.

Nager, peu importe le contexte et le milieu, implique une préparation ! Pensez à réviser vos acquis avant de partir, vérifiez votre niveau de pratique, ne vous aventurez jamais en territoire inconnu, n'oubliez pas de vous hydrater, de vous alimenter convenablement et surtout apprenez à bronzer en toute sécurité. On ne le répètera jamais assez, le soleil, s'il est agréable et régénérant, constitue également une menace pour votre épiderme.

Bonne lecture ! ■

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



(Uncasamy/Fotolia.com)

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. 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

Fred Bousquet, la passion des autres

Que ce soit auprès des jeunes de l'équipe de France dont il est le doyen ou des enfants qu'il côtoie lors du Salon Kid Expo ou de l'opération Génération Natation, Frédéric Bousquet, 32 ans, n'en finit plus de jouer les ambassadeurs de luxe.

« **E**n tant que membre de l'équipe de France, nous avons des responsabilités. La première d'entre elles est de faire comprendre aux plus jeunes que ce qu'ils vivent aujourd'hui, nous l'avons également vécu. » Le 10 mai dernier, lors de la première des quatre dates de la tournée Génération Natation, Frédéric Bousquet était une nouvelle fois en première ligne. Au bord du bassin, souriant et décontracté, le sprinteur a distillé de précieux conseils aux enfants du cru. « Cette notion de partage est vraiment importante. Lorsque j'étais plus jeune, j'ai participé à l'organisation d'une étape du Mare Nostrum, un meeting organisé à Canet. Je côtoyais des champions qui me faisaient rêver comme le Russe Alexander Popov. Je comprends donc le bonheur que peuvent ressentir les jeunes en échangeant avec des nageurs de l'équipe de France. » Au sein du collectif national, « papy Bousquet », comme le surnomme le jeune Mehdy Metella, joue le même rôle. Ce que lui a apporté la natation, il veut le rendre au centuple pour en faire profiter la nouvelle génération, celle qui prendra le relais à l'issue des Jeux Olympiques de Rio en 2016 qu'il envisage comme l'apothéose de sa carrière. « Après avoir manqué les Jeux de Londres, je me suis dit qu'il serait décevant de finir sur une note aussi amère. C'est de cet échec qu'est née mon envie de disputer les Jeux de Rio. J'espère décrocher mon ticket pour le Brésil et clore ma carrière au côté des talents qui

écriront l'avenir de notre discipline. » Passer le flambeau pour que la flamme continue à briller bien après son départ, plus qu'une devise, un crédo.

Mais avant de parler compétition, Fred Bousquet a profité de sa convalescence (une blessure à l'épaule qui l'a obligé à renoncer à la saison 2014) pour promouvoir sa discipline, notamment auprès des plus jeunes. « Que ce soit avec les bébés nageurs ou les enfants de Génération Natation, le plus important est qu'ils s'amuse dans l'eau. Après plus de dix ans en équipe de France, j'en suis au même point : j'essaie de prendre le maximum de plaisir dans ma pratique sportive. Au-delà du plaisir, il y a aussi la nécessité de sensibiliser le grand public à la problématique des noyades. » Un message qu'il aura à nouveau l'occasion de transmettre dans la préface d'un livre sur les bébés nageurs et dans un clip, fruit du partenariat entre Huggies et la Fédération française de natation, qui sortira en fin d'année. « Des informations très intéressantes se trouveront dans cet ouvrage. Je suis ravi d'apporter ma pierre à l'édifice. La fédération tente de mettre de nombreuses choses en place pour permettre à l'activité bébés nageurs de se développer. »

Au-delà de la scène nationale, Fred Bousquet est également mobilisé à Marseille, sa ville adoptive, dont il est devenu depuis les dernières élections municipales un nouvel acteur politique. « Je n'ai pas de responsabilités à proprement parler », nuance le sprinter en avril dernier lors des championnats de France à Chartres. « Pour l'instant, je suis concentré sur la natation, mais je vais suivre la vie sportive de ma ville et voir si je peux rendre service d'une manière ou d'une autre. » La cité phocéenne est d'ailleurs candidate pour être capitale européenne du sport en 2017. « Le vote aura lieu le 5 novembre 2014 et nous avons la volonté de rénover un bassin olympique extérieur. Et pour quoi ne pas accueillir par la suite de belles compétitions comme l'Open de France ? » ■

JONATHAN COHEN



**Génération Natation
c'est aussi...**

- Le 21 juin à Mulhouse
- Le 4 octobre à Chalon-sur-Saône
- Le 25 octobre au Salon Kid Expo de Paris



BOUSQUET EN DATES

8 avril 1981

Naissance à Perpignan (Pyrénées-Orientales)

Janvier 2003

Départ pour Auburn, aux Etats-Unis

Juillet 2003

Médaille de bronze mondiale du 4x100 m nage libre à Barcelone

Mars 2007

Médaillé de bronze avec le relais 4x100 m nage libre aux championnats du monde de Melbourne

Août 2008

Vice-champion olympique sur 4x100 m nage libre à Pékin

Avril 2009

Recordman du monde du 50 m nage libre (20"94)

Juillet 2009

Décroche trois médailles lors des championnats du monde de Rome (Italie) sur 50, 100 m nage libre et avec le relais 4x100 m nage libre

2 avril 2010

Sa compagne Laure Manaudou met au monde leur fille Manon

Mars 2012

Non-qualification pour les Jeux Olympiques de Londres

Préférez-vous nager en mer ou en piscine ?

VOUS ÊTES PLUTÔT
SABLE OU CARRELAGE ?
BERMUDA OU SLIP DE
BAIN ? BIKINI OU MAILLOT
UNE PIÈCE ? MÉDUSE
OU CHLORE ?
NAGEUR-SAUVETEUR
OU MAÎTRE-NAGEUR ?
en résumé, vous
PRÉFÉREZ NAGER EN
MER OU EN PISCINE ?

SUJET RÉALISÉ PAR
CELIA DELGADO LUENGO

EN MER

Ah, l'été... Son soleil, ses grandes plages et ses bains de mer régénérant. Des instants magiques dont se délecte Claire, 30 ans : « *J'adore l'inattendu de l'océan, les vagues, le sel et le soleil en toile de fond. C'est à la fois poétique et source d'un immense bien-être. On peut se laisser emporter au gré des vagues sans se soucier de tout ce qui nous entoure.* » L'environnement est évidemment propice à cet épanouissement. « *Nager en milieu naturel est tellement relaxant* », s'enthousiasme Serge, 29 ans. Mais nager en mer, c'est aussi l'occasion de recharger les batteries après une année harassante. « *Je sors toujours de mes bains de mer revigorée et prête à attaquer une nouvelle année de travail avec beaucoup de sérénité* », explique Clémentine, 34 ans. Et si les plaisirs aquatiques en milieu naturel sont très appréciés, c'est parce qu'ils permettent à toute la famille de se retrouver dans la convivialité et la bonne humeur. C'est l'argument avancé par Emile, 44 ans, père de deux enfants. « *La plage est le lieu parfait pour se retrouver avec sa progéniture. Le choix des activités est multiple et les sources de loisirs sont nombreuses. Et surtout, l'air de la mer est particulièrement vivifiant pour les petits.* »

EN PISCINE

Si à cette époque de l'année les plages sont prises d'assaut, les piscines découvertes ne sont pas en reste et il est parfois tout aussi difficile de dénicher un transat en bord de bassin qu'un rectangle de sable en face de la mer. Reste que l'été, les piscines se transforment rarement en supermarché touristiques, ce qui n'est pas toujours le cas à la plage, surtout quand il faut zigzaguer entre un groupe de jeunes jouant au volley ou un père et son fils lancés en plein match de tennis pour aller piquer une tête. C'est en tout cas le point de vue que défend Clément, 23 ans, qui ne délaierait pour rien au monde son bonnet de bain et ses lunettes : « *Même si ça n'a pas le charme d'une belle plage, je préfère de loin nager à la piscine. Je me mets dans une ligne d'eau et après je ne m'occupe plus de rien. A la mer, c'est beaucoup plus compliqué. Il y a des vagues, du monde, le sel me pique les yeux et je n'ai pas de repères.* » Sur ce point, ce n'est pas Fabrice, 40 ans, qui le contredira. « *Je suis un nageur depuis ma plus tendre enfance, alors je ne conçois pas de nager sérieusement à la mer. La plage, on y va en famille ou entre amis pour se reposer et se détendre ! L'eau est presque accessoire...* »

Qu'on se le dise, l'eau chlorée a de fervents adeptes, même l'été !





GAGNEZ UN WEEK-END

à Berlin

du 22 au 24 août 2014

aux championnats d'Europe
de natation 2014

TÉLÉCHARGEZ VOTRE PHOTO ET PARTICIPEZ AU TIRAGE AU SORT
pour apparaître sur le maillot officiel de l'équipe de France.
Le gagnant ayant recueilli le plus de "J'aime" remportera
un week-end pour deux à Berlin !



Pour participer
RENDEZ-VOUS SUR

www.facebook.com/FederationFrancaiseNatation



CAMILLE LACOURT : UN RETOUR DÉFINITIF

De retour en France après un second stage avec Ian Pope en Australie de janvier à mars 2014, le Marseillais a réalisé de convaincants championnats de France en s'adjugeant les 50 et 100 m dos devant son « meilleur ennemi », Jérémy Stravius. Et si son expérience australienne lui a apporté « beaucoup de bonheur », Camille Lacourt n'entend pas repartir prochainement. « Je ne pense pas retourner à l'étranger pour la natation. Ma vie est en France. J'y ai ma famille, mes amis et j'ai désormais des responsabilités à assumer. » Le double champion du monde 2013 a donc repris l'entraînement avec le Cercle des Nageurs de Marseille après avoir passé six mois aux antipodes.



(KWS/Stephane Kampanare)

LA NATATION CONTRE L'OBÉSITÉ

Selon une enquête réalisée par le groupe MGEN et menée auprès de 2 339 personnes entre janvier et février 2014, l'obésité se répand dans le monde et notamment en France où 16 % de la population serait touchée. Pour combattre ce fléau, 49 % des personnes obèses déclarent pratiquer une activité physique régulière. Et parmi les trois sports les plus prisés, on retrouve sans surprise la natation. Sur l'ensemble des personnes en situation d'obésité déclarant faire du sport, 13 % nagent chaque semaine.

ENFANTS SPORTIFS, ADULTES ACTIFS

Selon une étude de l'Université de Cambridge, l'activité physique que l'on développerait à l'âge adulte se déciderait dans l'enfance et plus particulièrement au passage de l'adolescence. Les chercheurs britanniques ont suivi durant près de dix ans un panel de 319 enfants (146 garçons et 173 filles) de Norfolk pour aboutir à cette conclusion.



(Direct Main)

SPLASH REPLONGE

Si elle ne sait pas exactement quand Splash reviendra sur TF1, l'animatrice Estelle Denis a assuré, fin mars, qu'une saison 2 était bien en préparation. « Je ne sais pas quand Splash reviendra, mais j'espère que ce sera le plus vite possible », a déclaré la compagne de Raymond Domenech avant d'ajouter : « Il y aura bien une saison 2. C'est une certitude ! Mais je ne peux pas dire où, quand et avec quel casting. J'adorerais avoir plein de comiques dans Splash, mais aussi des sportifs parce qu'ils se prennent vraiment au jeu. »

LE NOUVEAU DEFI DE JACQUES TUSET

Jacques Tuset, 51 ans, est en passe de relier à la nage sept célèbres prisons basées sur des îles au continent le plus proche. Après Alcatraz, le château d'If et Fort Boyard, c'est de l'île de Robben (Afrique du Sud) qu'il va s'élancer. Il passera ensuite par l'Irlande et l'île de Spike, puis près de la fameuse île de Gorée au Sénégal avant de terminer son périple, prévu pour février 2015, en Australie sur l'île de Rottneest. L'objectif est de récolter des fonds pour financer un programme de recherche contre la choroi-dérémie, maladie génétique rare de l'œil.

CAMILLE LACOURT, LE SPORTIF A ADOPTER

Le site de rencontre adopteunmec.com a publié en avril la troisième édition de son Top 100 des « Personnalités à adopter ». Cinquième toutes catégories, le nageur Camille Lacourt est le premier sportif du classement devant le footballeur David Beckham et le biathlète Martin Fourcade. Son coéquipier marseillais Giacomo Perez-Dortona est, quant à lui, quatrième concernant les sportifs et vingt-quatrième au général. Bravo messieurs !

URINER DANS L'EAU CHLORÉE, MAUVAIS POUR LA SANTÉ

Qui n'a jamais eu une envie pressante impossible à contenir durant quelques longueurs de bassin ? Pourtant faire pipi dans la piscine n'est ni très hygiénique ni vraiment bon pour la santé. Une récente étude de l'Université de Pékin en collaboration avec l'Université américaine de Purdue a révélé que cette pratique est réellement néfaste. Quand l'acide urique, une substance fabriquée par notre métabolisme, se mêle à l'eau chlorée des bassins, une réaction chimique se produit donnant naissance à du chlorure de cyanogène et du trichlorure d'azote, des substances connues pour s'attaquer, une fois inhalées, aux poumons, au cœur ou encore au système nerveux.



(MIS) / Stéphane Kempinaire

YANNICK AGNEL PENSE A SA RECONVERSION

Interrogé par le journaliste Thomas Sotto sur Europe 1, le champion olympique Yannick Agnel a dévoilé son goût pour les affaires publiques. Et, sans aller jusqu'à un ministère, celui qui a soutenu Christian Estrosi durant sa campagne pour la mairie de Nice dit être « très intéressé » par l'idée de « rendre la vie des gens meilleure ». « J'ai toujours apprécié l'organisation et la politique avec un grand "P". La politique politicienne ne m'intéresse pas. Les jeux de partis, me rendre à l'Assemblée pour lire le journal de Mickey, ça ne m'intéresse pas... Mais rendre la vie des gens meilleure, l'organiser en fonction de tout ça, notamment au niveau du sport, un univers que je connais bien, ça m'intéresserait beaucoup », a précisé l'élève de Bob Bowman à Baltimore.

UN PORTABLE QUI PEUT NAGER

Tous les geeks de la planète en rêvaient, Samsung l'a fait en lançant en avril dernier son Galaxy S5, véritable condensé de haute technologie. Et parmi la foule de prouesses que le dernier né de la firme coréenne peut réaliser, les amateurs de natation devraient se laisser tenter par ses propriétés waterproof, totalement inédites sur ce genre d'appareils.



(D.R.)

OPEN DE FRANCE

DE NATATION

VICHY VAL D'ALLIER

Conforter le succès

APRÈS UN DÉMÉNAGEMENT RÉUSSI DANS L'ALLIER EN 2013, L'OPEN DE FRANCE RETROUVERA VICHY LE VENDREDI 4 ET SAMEDI 5 JUILLET. L'OCCASION POUR LES NAGEURS TRICOLORES DE S'ÉCHELONNER DEVANT LEURS SUPPORTERS AVANT LES CHAMPIONNATS D'EUROPE DE BERLIN (18-24 AOÛT).

SUJET RÉALISÉ PAR ADRIEN CADOT

Sur la Toile

La billetterie, le programme de la compétition ou les duels attendus, retrouvez toutes les infos pratiques et ludiques de l'Open de France sur www.open-natation.fr.

VICHY, VILLE SPORTIVE

Située sur les rives de l'Allier, la cité vichyssoise est mondialement réputée pour les vertus régénérantes de ses eaux thermales. Bien plus qu'une simple destination de villégiature, Vichy est également un bastion sportif. A tel point que Michael Phelps et l'équipe américaine de natation y ont réalisé leur stage préolympique en 2012.

UNE VITRINE POUR LA NATATION

Troisième puissance planétaire depuis les Jeux de Londres (sept médailles dont quatre d'or) - un statut que les Bleus ont confirmé l'an passé en décrochant neuf médailles aux championnats du monde de Barcelone - la natation tricolore n'a jamais été aussi dominante ! Dans le sillage de ses trois champions olympiques (Camille Muffat, Yannick Agnel et Florent Manaudou), la discipline est devenue « *la locomotive des sports olympiques français* », souligne Denis Masseglia, le président du CNOSE « *La natation se*



L'Open de France en chiffres

- 1 000 000 € de budget
- 82 000 € de prize money
- 5 000 spectateurs attendus
- 300 nageurs engagés
- 150 bénévoles
- 50 journalistes accrédités
- 30 nations représentées
- 32 épreuves disputées
- 4 heures de direct sur Eurosport
- 2 jours de compétition

devait de disposer d'une telle vitrine », renchérit Francis Luyce, président de la Fédération française de natation. « L'Open de France est un formidable outil de promotion. C'est l'occasion d'exposer nos talents et notre savoir-faire organisationnel. »

UN RENDEZ-VOUS MEDIATIQUE

Comme l'an passé, l'Open de France sera diffusé sur Eurosport dans cinquante-deux pays. Au total, près de cinquante journalistes couvriront la compétition vichyssoise. Celles et ceux qui n'ont pas la chance de recevoir la chaîne câblée pourront se rattraper avec le Live FFN, qui diffusera en direct tous les résultats du week-end. Les réseaux sociaux (Facebook, Twitter #openVVA14) vous permettront également de suivre la compétition et de réagir en temps réel.

UN TREMPLIN POUR BERLIN

Depuis sa première édition, en août 2007, l'Open de France permet aux nageurs de

l'équipe de France de se confronter à l'élite mondiale. Cette année encore, pas moins de trente nations seront représentées dans l'Allier, soit approximativement 300 nageurs, dont le champion olympique et quadruple champion du monde brésilien César Cielo. Une occasion unique pour les tricolores de peaufiner leur préparation en vue des échéances estivales, à commencer par les championnats d'Europe de Berlin (18-24 août). On notera, par ailleurs, que depuis 2013 les Prize Money s'élèvent à 82 000 €, contre 50 000 € en 2012, preuve du dynamisme et de la croissance exponentielle du meeting.

COMPETITION RIME AVEC ANIMATION

Et ce n'est rien de le dire tant la centaine de bénévoles déployée sur le terrain s'efforce de faire de l'Open de France une grande fête aquatique. C'est dans cette perspective que le village de l'événement a d'ailleurs été imaginé. Lieu d'animations et d'échanges, il permet aux supporters de

rencontrer leurs champions. « C'est le petit truc en plus qu'il n'y a pas sur les autres compétitions », confie Alain Bernard, champion olympique aujourd'hui consultant pour Eurosport. Sans parler du stand des supporters où vous trouverez des drapeaux, des chapeaux, du maquillage, bref toute la panoplie nécessaire pour accompagner les Bleus dans leurs nouveaux exploits.

DU BEAU MONDE EN TRIBUNES

En sept éditions, l'Open de France a épinglé plusieurs noms prestigieux à son palmarès. Parmi eux, on retiendra celui de Laure Manaudou (comme nageuse et comme supportrice), mais aussi ceux de ministres, Bernard Laporte, Rama Yade, Chantal Jouanno ou Roselyne Bachelot, de sportifs, Frédéric Michalak (rugby), Ladjani Doucouré (athlétisme), Paul Belmondo (automobile), Fabrice Santoro (tennis), Richard Gasquet (tennis) ou Virginie Dedieu (triple championne du monde de natation synchronisée) ■

La question

LES NAGEURS ONT-ILS LES PLUS BEAUX CORPS ?

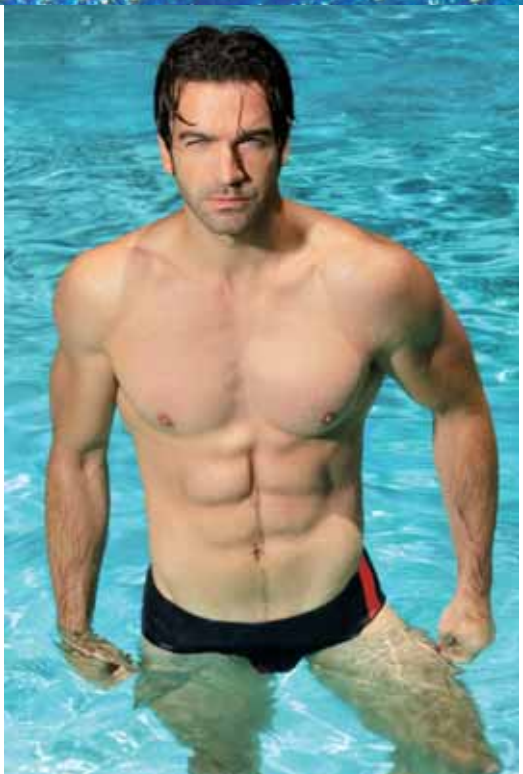
La natation sculpte les organismes, il n'y a qu'à contempler les nageurs de l'équipe de France pour s'en convaincre. Mais les adeptes des bassins sont-ils les athlètes les plus sexy ?

Clarence M. : « Faudrait franchement être de mauvaise foi pour prétendre l'inverse. »

Elisa R. : « Un homme qui prend soin de son corps en nageant ou pas est, de toute manière, généralement sexy. Après, il est vrai que la natation donne un relief musculaire très appréciable... »

Pauline B. : « Ça dépend... Les sprinters sont trop musclés. En revanche, les nageurs de demi-fond ont une musculature plus harmonieuse, moins volumineuse... »

Elise C. : « Je trouve que certains rugbyemen sont plus attirants, moins taillés dans le marbre. A force, on dirait que les nageurs ressemblent à des dieux grecs. C'est beau, sexy, ça oui, mais les hommes de tous les jours, même ceux qui nagent régulièrement, ne sont pas bâtis sur le même modèle. »



(CUIRaphotography/Fotolia.com)

Malika R. : « Personnellement, je préfère les athlètes aux nageurs... Pourquoi ? Tout simplement parce que les nageurs n'ont pas de fesses, contrairement aux athlètes. »

On aime

L'engagement de Philippe Croizon qui ne cesse de s'investir pour changer le regard sur le handicap. En avril dernier, celui qui a relié les cinq continents à la nage a annoncé la création de Croiz'y, le festival du handicap positif. Croizon invite tous les volontaires, valides et handicapés à poster avant le 15 juin, sur croizy.fr, une vidéo de deux minutes sur le handicap positif et la résilience. « Je veux que les gens passe d'une vision misérabiliste à une vision positive du handicap. Et pour ça, il faut montrer aux gens une autre image des personnes handicapées : des personnes qui font du sport, créent leur boîte, s'engagent dans une association, chantent, dansent et vivent. »

La Décla

« Pendant deux ans, j'ai voyagé, joué au golf, pris treize kilos et je me suis beaucoup amusé. Mais nager me manquait, l'eau me manquait, c'est aussi simple que cela... Je ne sais pas encore si j'irai à Rio. Du moins, j'irai à Rio avec ma mère, comme prévu, que je sois dans l'eau ou dans les gradins. Mais ce retour, je le fais parce que je le veux. Personne ne me force. Tout ce que je peux dire, c'est que je m'amuse beaucoup à l'entraînement. C'est plus relâché aujourd'hui que ça ne l'était avant. Je souris beaucoup, je plaisante tout le temps, je suis heureux. » Michael Phelps, à la veille de son retour à la compétition au meeting de Mesa (USA), fin avril.

L'horoscope aquatique

♈ Bélier

Du 21 mars au 20 avril

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 : Les doigts dans le nez et sans entamer sur vos loisirs. Si après ça votre patron doute encore de votre talent, c'est à n'y rien comprendre.

Natation : Vous êtes en pleine forme ! Même le champion olympique Florent Manaudou ne pourrait pas suivre votre rythme. Foncez !

♋ Cancer

Du 22 juin au 22 juillet

Amour : Votre relation arrive à sa fin. N'en faites pas toute une histoire et profitez-en pour faire de nouvelles rencontres.

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

Natation : Le mieux pour vous c'est encore l'aquabike. Remisez la natation au rayon des souvenirs, vous prenez l'eau !

♌ Balance

Du 23 septembre au 22 octobre

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

Carrière : Évitez la routine, cela ne vous réussit pas, alors songez à de nouvelles aventures et ouvrez les yeux, le monde est vaste.

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

♍ Capricorne

Du 22 décembre au 20 janvier

Amour : Lutte contre votre timidité et programmez-vous quelques soirées confidences, ça devrait vous être bénéfique.

Carrière : Bof, bof, bof... Les jours s'enchaînent, mais rien ne se profile à l'horizon. Et si vous alliez voir dans le pré d'à-côté si l'herbe est plus verte ?

Natation : L'eau, ce n'est définitivement pas votre truc ! Et vous si vous alliez encourager les nageurs français à l'Open de France les 4 et 5 juillet ?

♎ Taureau

Du 21 avril au 21 mai

Amour : L'être aimé s'interroge. Faites preuve de votre engagement et offrez-lui des gages de stabilité. Vous serez récompensé au centuple !

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

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

♌ Lion

Du 23 juillet au 23 août

Amour : Les promesses d'avenir s'empilent et vous offrent une vue dégagée. Souriez, vous êtes heureux !

Carrière : Le plus dur ce n'est pas de faire aboutir un projet, mais bien d'en dénicher un suivant à la hauteur de votre soif de concrétisation.

Natation : Le sport, ce n'est pas seulement à la télévision. Il y a forcément une piscine près de chez vous. Cherchez et vous trouverez !

♏ Scorpion

Du 23 octobre au 22 novembre

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

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

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

♊ Verseau

Du 21 janvier au 18 février

Amour : Méfiez-vous des excès d'arrogance, rien n'est moins séduisant que la prétention !

Carrière : Vous ne pouvez pas toujours avoir le dernier mot alors tendez l'oreille et soyez réceptifs aux propositions.

Natation : Nager en solo ce n'est pas votre truc. Programmez-vous des séances collectives, vous y gagnerez en détermination !

♊ Gémeaux

Du 22 mai au 21 juin

Amour : Votre situation affective est neutre. Vous manquez d'entraîné et de spontanéité. Réagissez et offrez-vous un week-end de détente en solo.

Carrière : Le monde peut tourner sans vous, le service aussi ! Rappelez-vous : personne n'est irremplaçable, alors programmez-vous des vacances.

Natation : Vous enchaînez sans faiblir. Les costauds n'ont qu'à bien se tenir pour être en mode olympique. Continuez !

♍ Vierge

Du 24 août au 22 septembre

Amour : Vous aimez et vous prouvez votre solidarité de cœur à ceux et celles qui vous sont chers. Pensez aussi à vous faire plaisir !

Carrière : Le boulot, c'est votre credo ! Rien ne vous résiste, toutes les portes s'ouvrent. Mais méfiez-vous des excès de zèle et pensez à souffler !

Natation : Les kilomètres s'enfilent comme des perles, vous êtes le Florent Manaudou du bassin.

♏ Sagittaire

Du 23 novembre au 21 décembre

Amour : Vos proches ne sont pas responsables de votre mauvaise humeur. Contrôlez-vous et tempérez vos ardeurs ou il vous en coûtera !

Carrière : Obéir, c'est bien, mais encore faut-il être source de proposition. Entretenez votre créativité et cessez de vous percevoir comme une victime !

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

♈ Poissons

Du 19 février au 20 mars

Amour : Cessez donc de remuer ciel et terre pour trouver le grand amour, il surgira quand vous ne l'attendrez plus !

Carrière : Vous avez le vent en poupe, tous vos projets aboutissent. Profitez-en pour imposer vos idées et valoriser vos ambitions. C'est le moment ou jamais !

Natation : L'envie c'est une chose, mais encore faut-il joindre le geste à la parole. Un petit effort vous y êtes presque !

THONON

L'ORIGINAL ALPES

EAU MINÉRALE NATURELLE DES ALPES DE HAUTE SAVOIE



*Avec l'eau minérale Thonon,
invitez les Alpes à votre table.*

C'est dans les Alpes de Haute Savoie que l'eau minérale naturelle Thonon prend naissance. De son long parcours à travers les roches, Thonon acquiert sa parfaite composition en minéraux et oligo-éléments essentiels. Thonon vous donne tous les bienfaits que la montagne lui a transmis.

Pure, préservée et équilibrée, elle accompagne chaque jour, petits et grands sur le chemin de la vie.

Thonon, naturellement équilibrée.

www.eau-thonon.com

Quies

À l'écoute de vos

conséquence PRESQUE INÉVITABLE DE NOTRE MODE DE VIE ACTUEL, LE BRUIT EST DEVENU PLUS QU'UNE GÊNE, IL CONSTITUE SOUVENT UNE VÉRITABLE NUISANCE QUI PEUT MENACER LA SANTÉ DE CHACUN. MIEUX VAUT PRÉVENIR !



PROTECTIONS CONTRE L'EAU

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.

SILICONE

- Texture malléable et adhérente
- Imperméable à l'eau
- Idéale pour les enfants porteurs de yoyos
- Deux tailles



BANDEAU D'OREILLES

- En néoprène
- Forme anatomique
- Ajustable
- Deux tailles



PROTECTIONS BRUIT

Entendre semble si naturel que nous ne prenons pas conscience de l'importance de notre capital auditif. L'oreille est un organe sensoriel complexe et à la différence d'autres organes sensitifs (les yeux, la bouche), elle ne se ferme pas et n'a aucun moyen de se protéger ! Les expositions prolongées à des bruits excessifs sollicitent énormément les cellules auditives et peuvent les détruire de manière irréversible.

CIRE

- Cire naturelle
- Pour une utilisation prolongée
- Hypoallergénique
- 27 dB



MOUSSE

- Mousse de polyuréthane
- Multi-usages
- Forme anatomique
- 35 dB



oreilles !



PROTECTIONS ANTI-PRESSION

Les variations de pression qui surviennent lors des changements d'altitude peuvent entraîner une sensation de compression et même une douleur vive, en particulier chez les enfants qui ne savent pas comment rééquilibrer les pressions entre l'oreille et l'extérieur. Les protections auditives de Quies sont idéales pour tout voyage en avion, en train ou en altitude. Elles permettent à l'oreille de s'adapter plus facilement aux différences de pression et préviennent les douleurs au niveau du tympan.

POUR L'AVION

- En silicone avec un filtre en céramique
- Fragmente la pression et évite la déformation du tympan à l'origine du mal d'oreilles
- Deux tailles



« Une histoire de sensibilités »

QUI NE S'EST JAMAIS ABONNÉ À LA « DANSE DE L'OREILLE » ? VOUS SAVEZ, QUAND ON BALANCE LA TÊTE À GAUCHE, PUIS À DROITE D'UN COUP SEC POUR SE VIDER LE CONDUIT AUDITIF APRÈS UNE SÉANCE DE NATATION. PAS TOUJOURS SIMPLE. LE DOCTEUR JEAN SAYEUX, SPÉCIALISTE ORL, A ACCEPTÉ DE NOUS LIVRER QUELQUES CONSEILS.

L'EAU DES PISCINES ABÎME-T-ELLE L'OREILLE ?

La natation et toutes les disciplines aquatiques ont une incidence sur l'oreille pour deux raisons : le froid et l'eau en elle-même, qui contient une population bactérienne. Pour les nageurs occasionnels il n'y a, a priori, pas de problèmes. En revanche, les nageurs qui s'entraînent plusieurs fois par semaine s'exposent à des contrariétés.

LESQUELLES ?

L'eau peut créer une irritation de la peau dans l'oreille. Et si cette irritation n'est pas traitée, elle peut s'infecter et se transformer alors en otite externe. On entend alors un peu moins bien, car le son passe moins bien. Si les otites se répètent, cela peut déboucher sur des exostoses^(*), c'est-à-dire que le conduit auditif se referme. Dans ce cas-là, l'eau passe mais a du mal ensuite à ressortir à cause des exostoses. Mais c'est surtout valable chez les surfeurs. En général, le chlore protège les nageurs, car à la base c'est un désinfectant.

EST-IL NÉCESSAIRE DE SE PROTÉGER ?

C'est avant tout une histoire de sensibilité. Ceux qui nagent régulièrement et qui ont des otites peuvent se protéger avec des bouchons d'oreilles. Sinon, il y a des petits trucs à respecter, comme se nettoyer l'oreille avec de l'huile d'amande douce. Cela permet de réduire les irritations. On peut également se sécher les oreilles avec une serviette ou un sèche-cheveux, mais doucement. Enfin, dernier conseil : n'hésitez jamais à demander à votre médecin de jeter un œil dans votre oreille. Et si vous sentez une gêne, allez consulter avant que cela ne prenne des proportions considérables ■

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT

(*) Les exostoses, parfois appelées hyperostoses, sont des excroissances osseuses en forme de mamelons qui se développent dans la partie osseuse du conduit auditif externe.



« Avec les bébés nageurs, toute la famille s'enrichit »

SI BÉBÉ TROUVE MATIÈRE À S'ÉPANOUIR DANS L'EAU, IL N'EST PAS LE SEUL À PROFITER DES VERTUS DES SÉANCES D'ÉVEIL AQUATIQUE RICHES EN TENEUR ÉMOTIONNELLE ET PHYSIQUE. TOUR D'HORIZON DES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ AVEC LE PSYCHOLOGUE DANIEL ZYLBERBERG ET LE MÉDECIN JEAN-JACQUES CHORRIN.

Être père, c'est quoi ? C'est donner du sens à la relation, désigner les choses et interdire le retour à l'état fusionnel qui caractérise le lien mère-enfant. La mère enveloppe, le père introduit une distance. Dans l'eau, il pourra tout à la fois être celui qui soutient, comme celui qui ouvre sur l'extérieur, ce qui permet à l'enfant de s'autonomiser. » ■

RECUEILLI PAR LAURE DANSART



Le sprinter Frédéric Bousquet est l'ambassadeur de la Fédération française de natation et de son partenaire Huggies® Little Swimmers® pour l'activité éveil aquatique.

QUELS SONT LES BÉNÉFICES POUR LES ENFANTS ?

Jean-Jacques Chorrin : « L'enfant apprend à connaître son corps et ses limites corporelles. Il acquiert également des repères spatiaux. Sur le plan sensoriel, le bébé part à la découverte de centaines de stimulations nouvelles : goûts, odeurs, couleurs, bruits... Sur le plan du langage, il enrichit son vocabulaire et verbalise les différentes sensations qu'il éprouve. De plus, au cours des jeux, rires et contacts stimulent son désir de communiquer avec les autres. Enfin, l'activité permet aux plus jeunes de commencer à accepter la séparation physique avec leurs parents. »

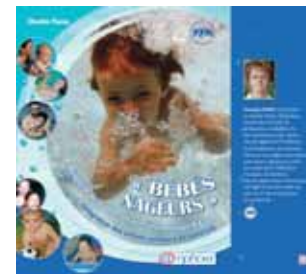
LES ENFANTS SONT-ILS LES SEULS À PROFITER DE L'ACTIVITÉ ?

Daniel Zylberberg : « Toute la famille s'enrichit. Les parents n'ont pas toujours le temps d'être proches

de leurs enfants. Ils trouvent donc dans cette activité l'occasion de découvrir leur enfant, peau contre peau, dans un moment de sérénité, de détente et de plaisir. Voir son bébé s'émerveiller, partager avec lui, le voir s'aventurer constitue un vrai bonheur pour les parents. Nous avons aussi observé que l'activité rapprochait les couples et pouvait apaiser des situations de tension conjugale. Lors de ces activités, le père et la mère partagent ensemble le bonheur d'être parents. »

POURQUOI DIT-ON QUE L'ACTIVITÉ FAVORISE LA CONSTRUCTION DES PARENTS ?

D. Z. : « Il y a interaction des deux côtés. Au début de la vie de bébé, en déchiffrant ses besoins, la femme découvre son rôle : elle devient mère. Pour l'homme, le passage est plus compliqué. Cette acquisition prend toute sa place au sein de l'activité.



A Lire

« Bébés nageurs »
Claudie Pansu
Editions Amphora
168 pages
21 €

Claudie Pansu a participé à la grande aventure des « bébés nageurs ». De son expérience de mère, elle a pu observer la joie que l'eau pouvait procurer à son petit garçon. Elle décide alors d'élaborer une pédagogie basée sur le plaisir, le jeu, les relations privilégiées, à l'écoute des peurs et angoisses des enfants. Elle a souhaité faire partager son expérience dans un livre intitulé « Bébés nageurs », publié en mars 2009.

Le saviez-vous ?



Avec son maillot de bain jetable pour bébé Huggies® Little Swimmers®, le partenaire de la FFN contribue au respect de la qualité de l'eau dans les piscines. Ses barrières anti-fuite et sa matière absorbante unique qui ne gonfle pas dans l'eau permettent la pratique de l'activité dans un confort inégalable pour bébé et en toute sérénité pour les parents. Faciles à enfiler et à enlever grâce à ses côtés détachables

et repositionnables, le maillot de bain jetable Huggies® Little Swimmers® est également très apprécié pour sa praticité. Il est d'ailleurs à noter que le port d'un maillot de bain jetable est recommandé dans de nombreuses piscines, en réponse aux directives communiquées par l'AFFSET (Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail).

Bébé, futur champion du bain !

Frédéric Bousquet, partenaire d'Huggies® Little Swimmers® **Champion du monde** de natation et papa d'une petite fille, vous donne quelques **conseils pour une baignade réussie** avec votre bébé :

La piscine avec bébé, c'est un moment de pur bonheur !

1 Se rendre régulièrement à la piscine

Avant tout, les séances piscine avec bébé ne doivent pas être isolées mais **régulières et aussi fréquentes que possible** ! Je vous conseille donc **d'aller souvent à la piscine**, tout au long de l'année avec bébé et n'hésitez pas à mettre les grands parents à contribution, ils seront très heureux de partager ces moments avec leurs petits-enfants !

2 Être détendu

Si les **parents** sont zen, l'enfant est confiant et se précipite avec bonheur dans l'eau soutenu par papa ou maman. Pour **profiter au maximum l'un et l'autre** de ces moments en piscine, vous devez **être détendu** : mettez-le en confiance et vivez pleinement cette belle expérience, tout va bien se passer ...

3 Partager avec d'autres

La piscine est un lieu convivial et de rencontre. Dès que votre enfant sera à l'aise dans ce nouveau milieu, **partagez cette expérience** avec frères, sœurs et amis. Cela lui permettra d'échanger avec d'autres personnes que vous, et l'aidera à prendre confiance en lui.

À SAVOIR !

Vérifiez tout au long de la séance que votre bébé n'a pas froid. Si c'est le cas, n'hésitez pas à sortir quelques minutes de l'eau pour le réchauffer en l'enveloppant dans une serviette bien douillette. **Prévoyez un petit goûter** : bébé aura bien besoin de reprendre des forces après s'être dépensé pendant la baignade ! **Et surtout ne laissez jamais au bord de l'eau ou dans l'eau un enfant seul sans la surveillance d'un adulte.**



Disponible en
taille 2/3 (3-8 kg), taille 3/4 (7-15 kg), taille 5/6 (12-18 kg).

HUGGIES
Little Swimmers

Le maillot de bain jetable pour bébé.

Partenaire de la FFN





Bronzer sans brûler

POUR BEAUCOUP, UN ÉTÉ SANS BRONZER EST UN ÉTÉ RATÉ. CERTES, MAIS IL CONVIENT DE RESPECTER CERTAINES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES QUI VOUS PERMETTRONT D'ÉVITER DE DOULOUREUX COUPS DE SOLEIL.

SUJET RÉALISÉ PAR CÉLIA DELGADO LUENGO

1 JE VÉRIFIE LES EFFETS SECONDAIRES DE MES TRAITEMENTS MÉDICAUX

Vous ne le saviez peut-être pas, mais certains anti-inflammatoires, antibiotiques ou encore antidépresseurs présentent des risques de photosensibilisation et augmentent vos chances d'attraper des coups de soleil. Vérifiez donc les emballages sur lesquels figure un logo indiquant les risques d'exposition au soleil. La liste de ces médicaments est également disponible sur Internet. Et puis le soleil n'est-il pas le meilleur des médicaments ?

2 JE CHOISIS MA CRÈME SOLAIRE

Trop souvent, les crèmes solaires sont choisies en fonction de la beauté du packaging, de l'odeur

ou du teint halé qu'elles vous permettront d'obtenir. Mais pour une protection maximale, rien de mieux que l'indice 50, qui vous protégera efficacement des UVA et des UVB. À condition d'en appliquer en quantité suffisante, soit 2 mg de crème par cm² de peau (l'équivalent d'une balle de ping-pong). Indispensable pour la dermatologue Christelle Comte : « Une bonne crème solaire est celle que l'on utilisera. Acheter un indice 50 et finalement ne pas l'utiliser de peur de ne pas bronzer ne sert à rien. Autant passer directement à l'indice 30 ».

3 JE L'APPLIQUE RÉGULIÈREMENT

L'été, on pense souvent à grignoter ou à s'hydrater. Alors pourquoi ne pas penser à la crème solaire ?

Ce geste est tout aussi important. Une application de crème solaire toutes les deux heures est essentielle. Pensez également à vous badigeonner, de nouveau, une fois séché après votre baignade ou votre partie de raquettes de plage qui vous aura fait transpirer.

4 J'HYDRATE MA PEAU APRES CHAQUE EXPOSITION

C'est le soir après votre douche que vous constaterez les dégâts causés par le soleil. Pour apaiser vos souffrances, n'hésitez pas à vider le pot de lait après-soleil ou le tube de crème cicatrisante. Si ça n'efface pas les dégâts, ça les limite ■

Bientôt l'été, les ongles abîmés retrouvent leur beauté



1^{ers} résultats
visibles dès
2 semaines⁽¹⁾



Exemples de résultats sur ongle atteint d'onychomycose modérée⁽¹⁾

Avant application

Après 2 semaines

Efficace et performant

- Cliniquement prouvé

Facile et pratique

- 1 applicateur maniable et agréable
- 1 application / jour

Becur naloc™

Traitement des ongles abîmés par les mycoses

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabriqué par Moberg Pharma AB. Distribué par Meda Pharma. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien.
(1) Faergemann J et al. Early and visible improvements after application of K101 in the appearance of nails discoloured and deformed by onychomycosis. J Cosmet Dermatol Sci Applic 2011; 1:59-63.

Méthodologie : Etude visant à évaluer la capacité de Naloc à améliorer l'apparence d'un ongle test atteint d'onychomycose (sur 25 à 75 % de surface) menée auprès de 75 patients traités pendant 8 semaines à raison d'une application par jour sur chaque ongle touché. Critères de non inclusion : onychomycoses sous-unguérales proximales, utilisation de traitements antifongiques locaux dans le mois suivant le dépistage ou dans les 3 mois pour les traitements systémiques, allergie à l'un des constituants. Critère primaire : amélioration de l'apparence de l'ongle test par rapport à l'inclusion évaluée par le patient au moyen d'une échelle en 4 points (1 = pas d'amélioration, 2 = amélioration légère, 3 = amélioration nette, 4 = très nette amélioration), avec un score à 8 semaines d'au moins 2 et une évaluation par photographie standardisée. Critères secondaires : proportion de patients bénéficiant d'une amélioration (critères ci-dessus) à S2 et S4 ; critères individuels à S2, S4 et S8.

MEDA Pharma

www.naloc.fr



Retour aux sources

L'ÉTÉ EST LÀ... OU PRESQUE ET LES VACANCES SE PROFILENT À L'HORIZON. MAIS RASSUREZ-VOUS, QUE VOUS CHOISSIEZ LE LITTORAL, LA MONTAGNE OU LA CAMPAGNE, VOUS TROUVEREZ TOUJOURS UN ENDROIT POUR ASSOUVIR VOTRE SOIF DE NAGER.

SUJET RÉALISÉ PAR JEAN-PIERRE CHAFES

Si vos leçons de latin sont rangées au rayon des lointains souvenirs, sachez que dans la langue de Cicéron, « piscis » signifie poisson et que, par conséquent, les piscines de nos ancêtres les Gallo-Romains n'étaient rien d'autres que des viviers pour animaux à écailles. Quant aux humains, qui fréquentaient beaucoup plus volontiers (et on les comprend) les fameux thermes à vocation hygiénique, ils n'en étaient pas pour autant incapables de dompter l'élément liquide. Bien au contraire puisque dès l'Égypte antique, peintures rupestres et hiéroglyphes représentent des hommes nageant ce qui ressemble beaucoup à du crawl. Plus proche de nous, la mythologie grecque nous raconte comment un certain Léandre traverse toutes les nuits l'Hellespont (actuel détroit des Dardanelles) pour rejoindre sur l'autre rive, Héro, l'être aimée qui allume une bougie pour le guider dans le noir. Jusqu'au jour où une tempête éteint la faible lueur. Sans repère, Léandre se noie !

Une bien triste histoire d'amour qui a le mérite de nous renseigner sur les pratiques de l'époque, à savoir que les hommes d'alors aimaient déjà nager... en milieu naturel. Si les Romains créèrent, en effet, des « natiations », des bains où l'on se rendait pour faire quelques longueurs, le plus souvent en plein air, les piscines telles que nous les connaissons aujourd'hui tombent en désuétude pendant plusieurs siècles. Et lorsque le baron Pierre de Coubertin redonne vie aux Jeux Olympiques en 1896, des épreuves de natation se déroulent en pleine mer, dans la baie de Zéa au port du Pirée. Dans l'Hexagone, malgré la multiplication des piscines dans les années 1970, le plaisir de nager en milieu naturel ne se dément pas. Même si les règles de prudence sont encore plus draconiennes que dans le vase clos des bassins, quelle meilleure façon de communier avec l'élément liquide et le monde qui nous entoure qu'en faisant quelques brasses (ou tout autre forme de nage que vous affectionnez) dans un site grandiose comme ceux que nous avons sélectionnés pour vous ■

UNE FORME UNIQUE POUR JOUER ET NAGER

« Une aire de baignade est toujours unique ! Nous avons l'exposition du lieu dans le Parc de Galamé et le nombre de personnes pour la fréquenter », expose Christophe Cornil, l'un des responsables du projet. Au total, le site peut accueillir jusqu'à 160 baigneurs simultanés, mais la capacité maximale de baigneurs peut monter jusqu'à 450 par jour avec quatre lignes de 25 mètres à 2m50 de profondeur. « En même temps », indique Christophe Cornil, « Monsieur le Maire souhaitait que les baigneurs puissent se divertir dans le bassin naturel. C'est pourquoi, nous avons une surface importante d'1m70 de profondeur ». Il a également fallu tenir compte du volume d'eau et de la surface de bio filtre nécessaire pour régénérer le bassin. « Dû aux différentes profondeurs, il a fallu dimensionner le bassin en fonction du nombre de personnes et de la surface de bio filtre dont on disposait », confirme Christophe Cornil.

LOON-PLAGE ●



(D.R.)

SOUS LE PONT, ON Y NAGE, ON Y NAGE...

Dame Nature, dans sa géniale créativité, nous offre parfois de fantastiques cadeaux. Il en est ainsi à Vallon-Pont-D'arc où l'Ardèche, au fil des millénaires, a découpé dans le calcaire un pont naturel qui enjambe ses eaux à 54 mètres de hauteur et sur 59 mètres de largeur ! Bien connu des amoureux de canoë-kayak qui ne manquent jamais de s'y faire photographier quand ils effectuent la célèbre descente de la rivière, ce « Grand Site de France » propose également deux plages, en amont et en aval du pont, d'où l'on peut partir pour effectuer quelques brasses (et même plus) dans une eau dont la température est fort agréable pendant l'été. Las, le mercantilisme a rattrapé ces lieux et l'accès aux plages est désormais payant (2 ou 3€ pour les adultes, 1,5€ pour les enfants)



VALLON-PONT-D'ARC



(D.R.)

QUAND VERT ET BLEU SE MARIENT

Né il y a environ 100 000 ans d'un retrait glaciaire, le lac de Gérardmer a installé ses quelques 19 millions de m³ au cœur d'un massif vosgien arboré. C'est d'ailleurs cette « alliance » du bleu de l'eau et du vert des conifères qui fait le charme de ce site apprécié depuis fort longtemps par les nageurs. Si l'histoire a, en effet, retenu que la fameuse Marie « casse-cou » Marvingt rallia les deux extrémités du plan d'eau à la nage en 1908, la traversée du lac devint une course « officielle » dès 1942 et figure encore aujourd'hui au calendrier de la coupe de France d'eau libre. Pas encore prêts pour les quatre épreuves au programme le 3 août prochain (5 km, 3 km, 100 m et 500 m) ? Pas grave, vous pouvez toujours piquer tranquillement une tête. Le centre nautique propose en particulier trois sites de baignades aménagés dans le lac et surveillés... mais payants (4,10€ pour un adulte, 2,35€ pour les moins de 16 ans).



(D. R.)

CAP AU SUD

Station balnéaire la plus au sud de la France métropolitaine, Cerbère a plus d'un atout dans son sac. Outre son joli petit port de pêche où Alfred Nakache aimait faire son kilomètre quotidien de natation (c'est d'ailleurs à l'issue de ce rituel que le champion rescapé des Camps de la mort fut victime d'un malaise cardiaque fatal le 4 août 1983), la cité catalane possède également la première réserve naturelle... marine de France. Sur 650 hectares, ce sont ainsi plus de 1 200 espèces animales et 500 végétales qui vous attendent ! Pour ceux qui n'auraient pas le temps de découvrir l'ensemble, un sentier sous-marin a été aménagé au départ de la plage de Peyrefitte. D'une longueur de 250 mètres, surveillé par des maîtres-nageurs, il est ponctué de cinq stations d'observation représentatives de cinq écosystèmes différents. Pour un résumé des splendeurs de la « Grande Bleue ». Possibilité de louer palmes, masque et tuba... FM sur place (7€) pour une visite sous-marine commentée !



(D. R.)

LES SPORTIFS APPRECIERONT

Dans le cas où vous ne pourriez vous empêcher, même en vacances, de compter les longueurs que vous parcourez à la nage, prenez la direction de la Bretagne. Dans le Finistère, à 20 kilomètres de Quimper, la commune de l'Île-Tudy propose depuis 2012 un étonnant et unique... stade nautique maritime. Né de l'idée du club « Palmes en Cornouaille », ce bassin d'entraînement naturel permet de nager en pleine mer avec des repères de distances (50, 100, 150, 250, 500 m et même 1 km) matérialisés par des bouées sur lesquelles on peut même s'accrocher quelques instants pour reprendre son souffle. Devenu un lieu très prisé des jeunes et des moins jeunes, des « palmistes » comme des triathlètes, des nageurs du dimanche comme des forçats de l'entraînement, le stade nautique se situe à quelques brasses à peine de la plage locale où il fait également bon prendre un bain... de soleil.



(D. R.)



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"/>		



EN VENTE EXCLUSIVEMENT
CHEZ DECATHLON OU DECATHLON.FR

NABAIJI - COMBI JET

La combi Jet favorise l'hydrodynamisme pour accroître la performance. Compression musculaire grâce à un patronage étudié et une matière technique. Composant ultra fin et léger : 115g/m² pour garantir une sensation de seconde peau. Composant enduit pour assurer la déperlance et favoriser la glisse. Coutures thermo soudées pour garantir un produit le plus plat possible. Co-conçue avec Camille Muffat championne olympique et partenaire technique Nabaiji. **Existe en 4 coloris unis et un coloris noir imprimé polyuréthane**
Tailles : Du 32 au 42
Prix : 99,95 € en uni et 119,95 € pour l'imprimé
Disponible au mois d'avril sur Internet et dans les magasins Décathlon.



EN VENTE EXCLUSIVEMENT
CHEZ DECATHLON OU DECATHLON.FR

NABAIJI - EASYDOW

Les Easydow assurent un très large champ de vision et un excellent confort, elles sont préconisées pour la pratique de la natation en loisir. **Existe en** noir/rouge, bleu/orange, gris/vert, bleu/rose
Prix : 12,95 €
Disponible au mois d'avril sur Internet et dans les magasins Décathlon.



QUIES - DOCUCALM

DU NOUVEAU POUR LE SOIN DE L'OREILLE CHEZ QUIES !
Docucalm, le nouveau Spray Auriculaire Anti-Démangeaisons est une solution otologique émoullente qui, grâce au Bisabolol et à l'Huile de Noix du Brésil, apaise rapidement les démangeaisons du conduit auditif et permet à la peau de retrouver durablement souplesse et confort.
Non gras, sans paraben et avec sa pompe doseuse, Docucalm permet de délivrer la juste dose.
Testé sous contrôle ORL. À partir de 36 mois.
Flacon 20 ml - Dispositif Médical.
Disponible en pharmacie et parapharmacie - ACL 3435171441005
Env. : 8,30 €
www.quies.com

QUIES - MÉDUSYL

LA PLAGE EN TOUTE TRANQUILLITÉ !
Médusyl est lait double protection, à la fois contre les piqûres de méduses et les coups de soleil. Il protège des piqûres de la plupart des méduses, grâce à une formule qui empêche les tentacules de se coller à la peau et désarme les cellules urticantes. Ce lait 2 en 1 protège aussi efficacement des effets nuisibles des UVA et UVB, grâce à ses filtres ultraviolets SPF 30. Testé sous contrôle dermatologique, Médusyl résiste à l'eau, convient aux peaux sensibles. Sans paraben ni phénoxyéthanol.
Flacon 120 ml - Dès 3 ans. Disponible en pharmacie et parapharmacie - ACL 3435171231002
Env. : 14,00 €
www.quies.com



**EN VENTE EXCLUSIVEMENT
CHEZ DECATHLON OU DECATHLON.FR**

NABAII - JAMMER FINA

Développé avec Yannick Agnel, champion olympique et partenaire technique de Nabaiji, la technologie AQUARACE réduit la résistance à l'avancement du corps dans l'eau. Le tissu déperlant n'absorbe quasiment pas d'eau et garantit une parfaite glisse. Grâce à son fort taux d'élasthanne, la matière AQUARACE est capable de rester ultrafine et légère, et dans le même temps, ultrarésistante à la déchirure. Par ailleurs, sa finesse et sa déperlance favorisent un séchage ultra-rapide après la nage.

Existe en 4 coloris unis : noir, violet, bleu et noir imprimé polyuréthane
Taille : du 32 au 44
Prix : 89,95 €
Disponible au mois d'avril sur Internet et dans les magasins Decathlon.

HUGGIES® LITTLE SWIMMERS®

Évitez les embarras qui viennent perturber la baignade avec notre maillot de bain jetable.

- Une matière unique, qui ne gonfle pas dans l'eau contrairement aux couches classiques.
- Des côtés détachables et repositionnables pour faciliter le change.
- Ressemble à un vrai maillot de bain avec ses dessins Disney®.
- Des barrières anti-fuite pour une protection optimum.

Existe en 3 tailles : 2/3 : 3-8 kg, 3/4 : 7-15 kg, 5/6 : 12-18 kg.
 Au rayon couches et culottes bébé selon les disponibilités du magasin.
Prix : 8,99 € le pack de Huggies® Little Swimmers®.
www.littleswimmers.fr
facebook.com/huggiesfrance



OBJECTIF ZEROVERRUE

Objectif ZeroVerrue est un traitement original des verrues des mains, des pieds et du corps, pour l'adulte et l'enfant (sur avis médical avant 4 ans). Sa formule inédite, composée d'acide formique très concentrée à 85 %, aide l'organisme à dessécher les verrues et à les rejeter. Avec Objectif ZeroVerrue, il est possible de traiter plusieurs verrues à la fois, en une seule application! Objectif ZeroVerrue se présente sous la forme d'une solution incolore en flacon en verre de 5 ml pour environ 30 applications (permettant de traiter 1 à 5 verrues). Objectif ZeroVerrue est disponible en pharmacie au prix public de 16 €.



NALOC

Traitement local qui favorise la guérison des ongles abîmés par les mycoses. Avec une seule application par jour et grâce à un applicateur innovant, Naloc permet des premiers résultats visibles dès deux semaines de traitement. Naloc est un tube de 10 ml permettant de traiter trois ongles pendant trois mois. Avec un seul tube vous pourrez réaliser l'intégralité de votre traitement. Naloc est disponible en pharmacie au prix public de 22 €.

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



Ibrahim Maalouf
Illusions

★★★★★

Sacré meilleur artiste jazz de l'année 2013, on pourrait croire en contemplant la jaquette de son nouvel album qu'Ibrahim Maalouf a pris la grosse tête avec ses postures de rock star, sa pochette disco-décadente, son casting grandiloquent et ses accents pop... Seulement voilà, tout n'est qu'*Illusions* ! Si la trompette micro-tonale de M. Maalouf nous avait jusqu' alors habitué à un souffle doux et étouffé, ce dernier opus déborde d'un groove oriental défrisant et d'allusions rock (refrain/couplet/refrain) taillées pour la scène. Après dix ans passés à peaufiner son style et à affirmer son identité, le trompettiste, pianiste, compositeur, producteur et arrangeur franco-libanais parvient avec *Illusions* à imposer enfin sa véritable vision de la musique avec le son qui lui correspond. Entouré d'un groupe qu'il a réuni au fil de ses tournées, l'artiste distille dans *Illusions* huit compositions interrogeant ses relations à la société, faisant référence à ses origines et à l'actualité de notre société ■

A FOND LA CAISSE



Daniel Avery
Drone Logic

★★★★★

Pour son premier album, le londonien Daniel Avery propose une musique à la croisée des chemins entre l'électronique « made in England » et des mélodies expérimentales. D'un aspect minimal, Drone Logic déploie pourtant une composition rythmique riche et progressive, constellée de nuances et de rebondissements. Pour faire simple, on dira que la techno de Daniel Avery se résume à faire du neuf avec du vieux en recyclant les bonnes vieilles lignes acides sur un beat efficace, le tout en gardant continuellement une énergie rock aussi primaire que salvatrice. Bref, il y avait tout pour frôler l'indigestion et pourtant, le plaisir est total ! De *Drone Logic* à *Water Jump* en passant par *Naive Reception*, force est de constater que l'Anglais sait y faire, réussissant à savamment doser chaque piste pour ne pas tomber dans la facilité. Daniel Avery déploie suffisamment d'intelligence et d'originalité pour plaire à tout le monde sans lasser. Fort ■

TRANQUILLE POUR FINIR



Damon Albarn
Everyday Robots

★★★★★

Le premier album solo du frontman britannique est finalement très éloigné de ses précédents méfaits. Dans *Everyday Robots*, on ne retrouve ni la grandeur nonchalante de Blur ni le côté « universel » du collectif Gorillaz qu'il a mené durant de longues années. Reste que, comme il l'a glissé dans une interview pour les Inrocks, « j'ai traversé beaucoup d'expériences musicales, certaines universelles, d'autres plus intimistes. C'est la seule école pour définir mon songwriting, pouvoir passer de l'universel à l'intime. » On comprend dès lors pourquoi il lui aura fallu 25 ans pour synthétiser ses influences tout en continuant d'évoluer. On retiendra, en effet, que Damon Albarn n'ait pas craint de s'aventurer hors des sentiers battus pour continuer de révéler sa personnalité et la richesse de son univers musical. Au final, l'Anglais livre un album intimiste empli d'une mélancolie étrangement régénérante. Pas de doute à avoir, s'il faut acheter un album en ce début d'année, c'est sûrement celui-là ■

entre Les Lignes

NAGEUR DE RIVIERE

Jim Harrison
Éditions Flammarion
256 pages, 19 €

Le nouveau roman du cultissime Jim Harrison met en scène deux hommes aux prises avec l'amour et le désir. Clive, historien de l'art distingué mais artiste raté, revient à contrecoeur dans la ferme familiale du Michigan pour s'occuper de sa mère. De son côté, Thad se prépare à rejoindre Chicago à la nage. C'est le début d'un long périple et d'un apprentissage décisif ■



L'AUTRE RIVE

Marie-Madeleine Million-Lajoine
Éditions Riveneuve
121 pages, 15 €

Été 1947, la brusque montée des eaux dans un chenal emporte un camp de jeunes filles. Près d'un demi-siècle plus tard, une victime se souvient. *L'autre rive* ne serait donc pas seulement celle que certaines n'atteignent pas lors de ce naufrage collectif, c'est aussi celle entrevue par une femme du 20^e siècle confrontée aux mutations sociétales de son époque ■



VICTOR DOJLIDA, UNE VIE DANS L'OMBRE

Michèle Lesbre
Éditions Sabine Wespieser
108 pages, 14 €

Déporté dans les camps de concentration pendant la Seconde Guerre mondiale, Victor Dojlida, sportif et passionné de natation, rentre en France à la Libération et découvre que le juge qui l'a livré à la Gestapo et le policier qui l'a dénoncé sont encore en place. C'est alors que commence l'enchaînement des faits qui le conduiront en prison pendant quarante ans ■

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

« Les records sont faits pour être battus »

Sextuple champion du monde, quadruple champion d'Europe, champion olympique, Teddy Riner à un palmarès long comme son bras. A 25 ans, le judoka le plus titré de l'histoire a déjà marqué son sport de son empreinte. Au point de devenir un véritable ambassadeur du sport français.

“

AU JUDO ON SE BAT CONTRE UNE PERSONNE. UN NAGEUR DOIT EN AFFRONTER SEPT.

Après tous ces titres, as-tu encore des objectifs ?

Bien sûr ! J'ai envie de marquer un peu plus l'histoire de mon sport. J'ai six titres de champion du monde, mais la Japonaise Tani en a sept. J'aimerais vraiment la doubler parce que tous les records sont faits pour être battus.

En natation, l'Américain Michael Phelps a, lui aussi, battu tous les records. Es-tu admiratif de son parcours ?

C'est forcément un sportif que je respecte. Mais on ne peut pas comparer le judo avec la natation ou l'athlétisme. Au judo, tu combats dans une seule catégorie. J'aimerais bien avoir le combat de deux minutes, huit minutes et quinze minutes pour avoir vingt-deux médailles (rires)...

Tes victoires te confèrent un statut d'ambassadeur du sport français. Tu as donc forcément un avis sur les performances des nageurs tricolores.

En tant que sportif français, je soutiens les autres athlètes tricolores. Ces dernières années, la natation a obtenu de très bons résultats et c'est une belle locomotive

”

pour le sport français. A Londres, je n'ai pas pu aller assister aux courses, mais je suivais ça du Club France. A l'entrée des nageurs, j'avais les mains moites et je criais pour les encourager. J'aime sentir la tension et l'adrénaline qui les habitent. Au judo on se bat contre une personne. Un nageur doit en affronter sept.

Personnellement, quel rapport entretiens-tu avec l'eau ?

Je ne suis pas aussi à l'aise qu'un dauphin (sourire)... Je suis plus un terrien, mais la natation fait partie de notre préparation. Et puis, étant Guadeloupéen, j'ai quand même grandi près de l'eau. D'ailleurs je nageais beaucoup avec mon père et mon frère. Je ne pars jamais en vacances quand il n'y a pas d'eau. Sauf au ski, et encore, c'est de l'eau glacée (rires)...

Continues-tu à nager régulièrement ?

Pour être honnête, plus je fais du judo, plus je suis un boulet dans l'eau (rires)... Je me contente de nager le crawl de temps en temps. Et ça ne dépasse jamais 50 ou 100 mètres. J'ai toujours préféré le sprint ■

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN

Le judoka français Teddy Riner face à son clone de cire inauguré au Musée Grévin le 11 février 2013.

VOTRE MAL DE DOS VOUS PÈSE AU QUOTIDIEN ? NE LUI TOURNEZ PAS LE DOS !

Si vous ou quelqu'un de votre entourage souffrez d'un mal de dos depuis 3 mois ou plus, rendez-vous sur www.nltpld.fr pour répondre aux 5 questions sur votre mal de dos afin de vous aider à identifier la nature de vos douleurs et d'en parler ensuite avec votre médecin.



Flashez
pour répondre
aux 5 questions



Rendez-vous sur :
Ne lui tournez pas le dos



@TournezPasLeDos

#NLTPLD

NE LUI
TOURNEZ
PAS LE DOS



nabaiji

Nageuses heureuses*



* Le plaisir de nager sans complexes : Nabaiji invente 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 du maillot.

81% des femmes* qui l'ont testé ont ressenti un effet ventre plat. *Sur un échantillon de 121 femmes taillant du 38 au 52.

EN VENTE CHEZ
DECATHLON

decathlon.fr
ACHETÉ EN LIGNE

www.nabaiji.com