

L'EAU,
SOURCE D'ÉNERGIE
DEPUIS
TOUJOURS.

1^{er} producteur d'énergie hydraulique*, EDF est fier d'être partenaire de l'Équipe de France de natation.

Devenons l'énergie qui change tout.



EclaironsLeSport
@SportEDF

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

*Au sein de l'Union Européenne. Source : document de référence 2018 d'EDF, page 37, paragraphe 1.4.1.5.

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION
PRÉSENTE

Ligne D'eau

LE **GRATUIT**
DES PISCINES

ENQUÊTE
LA NATATION
ALTÈRE-T-ELLE
LA FÉMINITÉ ?

INNOVATION
UN AN DE
SWIMMING
HEROES

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

REPORTAGE
VICHY, REINE
DES VILLES D'EAU
LIBRE ?

INTERVIEW
TANITA, AU SERVICE
DE LA PERFORMANCE

L'INVITÉ
DAVID AUBRY :
« UN VRAI SENTIMENT
DE SATISFACTION »





JE SUIS PLUS PERFORMANT,

GRÂCE AU MEILLEUR ENTRAÎNEMENT ET À LA MEILLEUR TECHNOLOGIE

La Fédération de Natation s'associe à Tanita, leader mondial de l'analyseur de composition corporelle.

Identifiez rapidement les besoins spécifiques de vos athlètes pour un entraînement personnalisé et suivez leurs progrès **au quotidien**.



50 % des blessures dans les sports de haut niveau peuvent être évitées.

Améliorez les performances de vos athlètes grâce à une analyse de la répartition de la masse musculaire, du taux d'hydratation, de la masse grasseuse et bien plus encore.



Tanita crée un environnement d'excellence en vous offrant:

- Un suivi personnalisé pour chacun de vos athlètes
- Une plus grande cohésion d'équipe
- Une meilleure relation entraîneur-athlète
- De meilleures performances plus constantes



MC780 MAS :

Assure en quelques secondes une analyse complète de la condition physique d'un athlète et permet un suivi de performance optimal. Cet appareil est transportable, idéal pour les déplacements en championnat.

Bénéficiez dès maintenant de **15 % de réduction** sur notre produit phare la MC780 MAS ainsi que sur l'ensemble du site **Tanita.fr** avec le code **TANITAXFFN**

www.tanita.fr



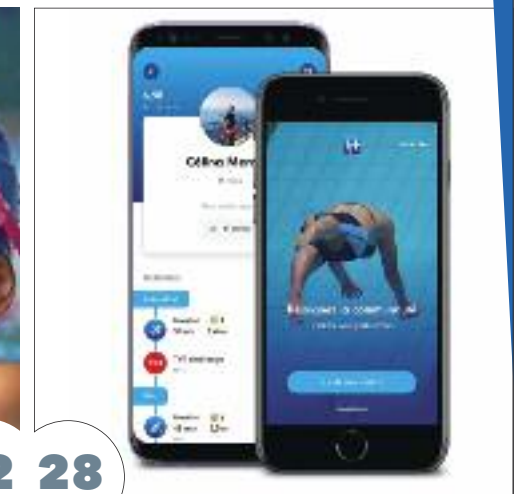
6 13



20



22 28



sommaire AUTOMNE-HIVER 2020

6 L'INVITÉ

David Aubry :
« Un vrai sentiment de satisfaction »

8 QUE SONT-ILS DEVENUS ?

Esther Baron, de l'usine à l'entrepreneuriat

10 ACTU

12 HISTOIRES D'EAU

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

13 ENQUÊTE

La natation altère-t-elle la féminité ?

14 À LIRE & À ÉCOUTER

15 À TABLE

Riz au lait aux abricots

16 REPORTAGE

Vichy, reine des villes d'eau libre ?

18 EAU LIBRE

Nage Libre :
« Logique de travailler ensemble »

20 INTERVIEW

Tanita, au service de la performance

22 LIFESTYLE

« Aïsans aquatique », la sécurité avant tout

26 SHOPPING

28 INNOVATION

Un an de Swimming Heroes

30 FACE À FACE

Valentine Goby :
« Une image positive de la différence »

ÉDITO

LE SOUCI DE L'ENVIRONNEMENT



En feuilletant ce numéro d'automne-hiver, vous constaterez qu'il accorde une large place aux activités de plein air et plus particulièrement à la natation en milieu naturel. David Aubry, nageur de l'équipe de France d'eau libre qualifié pour le 10 km des Jeux olympiques de Tokyo reportés à l'été 2021, nous a ainsi fait l'insigne honneur d'être notre « invité » (cf. pages 6-7). Dans cette édition automnale nous consacrons également un reportage exclusif à l'étape vichyssoise de l'EDF Aqua Challenge qui s'est tenue dans l'Allier les 29 et 30 août dernier (cf. pages 16-17). Il ne vous aura également pas échappé que la marque Nage Libre, partenaire technique de la Fédération Française de Natation sur le circuit d'eau libre en milieu naturel, bénéficie d'un éclairage dans ce numéro (cf. page 18). Tout cela, vous le pressentez, n'est pas le fruit du hasard. La nature est un trésor dont l'humanité semble enfin se préoccuper. L'écologie figure au rang des priorités. C'est bien le moins que l'on puisse faire en cette période de crise écologique. A ce titre, la Fédération Française de Natation se joint à la mobili-

sation générale pour soutenir et encourager l'éclosion d'une pratique aquatique naturelle et soucieuse de l'environnement. Nager est un plaisir, une incomparable source de bien-être, mais nager ce n'est pas seulement enchaîner des longueurs dans un bassin. Nager, c'est aussi s'immerger dans un environnement naturel, découvrir des sensations inconnues, s'ouvrir à la nouveauté et se préoccuper de celles et ceux qui nous entourent. C'est fort de ces convictions que notre institution et son partenaire historique EDF ont clôturé, début septembre, la troisième édition d'un EDF Aqua Challenge chamboulé par la Covid-19. De vingt-deux plots (treize plots EDF Aqua Challenge et neuf étapes labellisées) nous sommes finalement passés à six étapes. Pour autant, les passionnés de nage en milieu naturel n'ont pas boudé leur plaisir. Vous avez été à chaque fois nombreux à vous aligner en respectant scrupuleusement les contraintes sanitaires. Je tiens d'ailleurs à saluer l'engagement et la rigueur des organisateurs qui ont fait tout au long de cet été 2020 la démonstration de leur exceptionnel talent d'adaptation.

Bonne lecture !

Gilles Sezionale
www.ffnatation.fr



LES MASQUES ET LA DISTANCIATION SOCIALE ÉTAIENT DE RIGUEUR À PARIS, DÉBUT SEPTEMBRE, COMME LORS DES SIX ÉTAPES DE L'EDF AQUA CHALLENGE 2020.

Ligne d'eau

Ligne d'Eau n°25
(Automne-hiver 2020)

Édité par Fédération Française de Natation.
104, Rue Martre
CS 70052 - 92583 Clichy cedex
Tél. : +33 (0)1 70 48 45 70
Fax : +33 (0)1 70 48 45 69
www.ffnatation.fr

Directeur de la publication
Gilles Sezionale

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

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

Ont collaboré à ce numéro
Marvin Do Rego,
Jean-Pierre Chafes,
Sophie Greuil,
Christiane Guérin,
Robin Pla,
Claire Robert,
Frédéric Sugnot

Maquette et réalisation
Alain Gautier/Teebird
Communication

Photographies
Agence KMSP

Couverture
Adobe Stock

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

Régie publicitaire
Antonin Sanchez
(antonin.sanchez@ffnatation.fr)
Tél. : +33 (0)1 70 48 45 81
Horizons Natation,
104, Rue Martre,
CS 70052 - 92583 Clichy cedex

swind™

#SWIND vous accompagne

- Retrouvez nos articles de natation dans votre piscine
- Disponibles immédiatement
- Des produits de qualité à prix réduits



Gel hydroalcoolique

Masques de protection

Lunettes - bonnets de bain - maillots de bain - accessoires



@SwindOfficial



@SWINDinternational

Rejoignez-vous sur les réseaux sociaux

« UN VRAI SENTIMENT DE SATISFACTION »

AU PREMIER ABORD, ON POURRAIT LE TROUVER NONCHALANT, VOIRE DISTANT, MAIS NE VOUS Y FIEZ PAS, DAVID AUBRY, 23 ANS, EST UN COMPÉTITEUR ACHARNÉ. QUALIFIÉ SUR LE 10 KM DES JEUX DE TOKYO, IL POURRAIT DOUBLER LA MISE EN DÉCROCHANT UN TICKET OLYMPIQUE SUR 800 M NAGE LIBRE, DISTANCE SUR LAQUELLE IL A RAFLÉ LE BRONZE AUX DERNIERS MONDIAUX DE GWANGJU (CORÉE DU SUD).

QUE RETIENS-TU DE TON ANNÉE 2019 ?

J'ai le sentiment d'avoir marqué les esprits en bassin. J'étais le petit nouveau de l'équipe de France de natation course, mais j'ai réussi à remporter une médaille de bronze. En eau libre, j'étais dans un état d'esprit un peu différent parce que je connais bien les membres du collectif.

CES DEUX ÉQUIPES N'EN SONT TOUTEFOIS PAS AU MÊME STADE DE LEUR HISTOIRE.

Il y a, en effet, deux dynamiques différentes. L'eau libre est vraiment costaud depuis 2014. En bassin, nous traversons un passage à vide, mais je suis convaincu que d'ici quelques années, et peut-être même dès l'été prochain aux Jeux de Tokyo, nous aurons de belles surprises.

SANS COMPTER QUE L'ÉQUIPE DE FRANCE A ENREGISTRÉ LE RETOUR DE FLORENT MANAUDOU.

Florent peut être un guide pour les jeunes nageurs, mais pour moi ça ne change rien.

IL EST QUAND MÊME CHAMPION OLYMPIQUE DU 50 M NAGE LIBRE ET MULTIPLE MÉDAILLÉ SUR LA SCÈNE MONDIALE.

Des champions olympiques et des champions du monde, j'en côtoie tous les jours à l'entraînement (Montpellier). C'est sûr que Florent est costaud et qu'il dispute l'une des courses les plus suivies des JO, mais à Tokyo, je serai focalisé sur mes épreuves.

LES SOLLICITATIONS MÉDIATIQUES SE SONT-ELLES MULTIPLIÉES DEPUIS TON RETOUR DE CORÉE DU SUD ?

Oui, un peu, mais sans excès. J'ai répondu à des journaux, notamment le Midi Libre, le Courrier des Yvelines, L'Equipe, et donné des interviews en direct sur RMC et les plateaux de Canal+ et beIN Sports.

COMMENT AS-TU GÉRÉ CETTE NOUVELLE NOTORIÉTÉ ?

En fait, j'avais anticipé en rencontrant Sophie Kamoun aux championnats

de France de Rennes (avril 2019). Nous avons ensuite signé un contrat à mon retour des Mondiaux sud-coréens.

AS-TU L'IMPRESSION D'ÊTRE EN TRAIN DE CHANGER DE DIMENSION ?

Pas encore ! La médaille de bronze du 800 m nage libre récompense le travail réalisé ces dernières années. Honnêtement, je commençais à trouver le temps long. Je me demandais quand elle allait arriver, alors quand je monte sur le podium des championnats du monde une semaine après m'être qualifié pour le 10 km olympique, j'éprouve un vrai sentiment de satisfaction.

IL Y A LA MÉDAILLE, BIEN SÛR, MAIS SURTOUT DES CHRONOS QUI COMMencent À COMPTER.

Ça fait un moment que je sais que je peux nager vite. A chaque compétition en bassin, je me sens bien dans l'eau, rapide et puissant. Je sais que j'ai encore des détails à améliorer. Philippe (Lucas) croit en moi. Il va



m'aider à aller de plus en plus vite pour défier les meilleurs mondiaux.

QUELLE PLACE OCCUPE TON ENTRAÎNEUR DANS TA PROGRESSION ?

Quand j'ai rejoint Philippe en décembre 2015, je n'avais pas d'une cacahuète. Le truc, en revanche, c'est que j'étais un bosseur. Ça, il l'a tout de suite vu. Au début, il me supervisait d'un œil, mais au fur et à mesure, il a pris conscience de mon potentiel.

LES ENTRAÎNEMENTS DE PHILIPPE LUCAS SONT-ILS AUSSI DURS QU'ON LE DIT ?

Je n'ai jamais autant souffert. Philippe analyse tout. Il connaît ses nageurs par cœur. Il sait ce qu'il peut nous proposer. Les jours où tout va bien et ceux où il va falloir s'accrocher. Je n'ai jamais vu quelqu'un d'aussi impliqué dans son travail. Pour moi, c'est le « King » de l'entraînement •

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT



LAURE MANAUDOU ET ESTHER BARON.

ESTHER BARON, DE L'USINE À L'ENTREPRENARIAT

PRÈS DE QUATORZE ANS APRÈS SON TITRE DE CHAMPIONNE D'EUROPE DU 200 M DOS GLANÉ À BUDAPEST EN AOÛT 2006, ESTHER BARON A CRÉÉ SON ENTREPRISE, NAJJES, SPÉCIALISÉE DANS LA CONCEPTION D'ACCESSOIRES DE PISCINE ÉCO-RESPONSABLES. ENTRE TEMPS, ELLE A ÉTÉ AU CHÔMAGE, À L'USINE ET MÊME... DÉPUTÉE DE LA RÉPUBLIQUE.

La vie n'a rien d'un long fleuve tranquille. Esther Baron peut en témoigner. « J'ai pris ma retraite sportive à 24 ans sans être préparée à mener une vie normale. A l'époque, je ne savais même pas ce qu'était une carte vitale. » Sa mère, qui travaille à l'usine l'Occitane de Manosque, la fait alors embaucher

comme intérimaire. « J'ai travaillé sept mois à la chaîne », confirme l'ancienne dossiste. « Sept mois à mettre des crèmes dans des cartons pendant quatre heures. J'ai pris une énorme claque. Je crois que c'est à partir de là que je suis vraiment rentrée dans la vie active. J'ai aussi fait des missions dans les supermarchés du coin. Je me levais à 5 heures du matin pour faire de la mise en rayon. Ça t'apprend la vie. »

Sa mère va alors l'inciter à passer ses diplômes d'entraîneur. Esther Baron intègre ensuite le club de Manosque, où elle apprend à nager à des enfants. « J'ai adoré ça. Je me sentais enfin utile. J'avais l'impression de leur apprendre quelque chose d'important, comme lire ou écrire. »

Parmi les enfants qu'elle encadre, il y a ceux de Christophe Castaner, l'actuel ministre de l'Intérieur. « A l'époque, il était maire de Forcalquier, une commune des Alpes-de-Haute-Provence. Il m'a proposé de devenir sa suppléante pour les élections législatives. Au début,

je n'étais pas emballée, mais je me suis dit que ça pouvait être une bonne expérience. On a sillonné tous les villages du département, avalé des kilomètres et serré des centaines de mains. »

La parenthèse politique refermée, Esther, qui entretient encore des liens étroits avec son amie Laure Manaudou, a lancé son entreprise fin 2018. « Ça s'appelle Najjes et nous développons des accessoires éco-responsables de piscine. Pour commencer, j'ai décidé de me concentrer sur deux produits : le pull buoy et la planche. Mon idée, c'est de faire sortir le plastique des piscines et de le remplacer notamment par du liège. » L'idée lui est venue en entraînant des enfants à Manosque. « Une petite m'a expliqué qu'elle avait de l'eczéma sur les bras à cause du matériel en plastique. Je me suis à

mise chercher des solutions alternatives avant de m'apercevoir qu'il n'y avait rien. Je me suis alors dit qu'il y avait un créneau à exploiter. » Depuis, l'ancienne dossiste revit. « C'est comme un second souffle. Ce projet m'a fait sortir de l'eau. Aujourd'hui, je me sens bien. Quand je me lève le matin, j'ai envie de travailler. » •

ADRIEN CADOT (AVEC ALBAN GUILON)

« COMME UN SECOND SOUFFLE. »

UNICEF

pour chaque enfant

Imaginez un monde...

... où chaque enfant a un endroit décent où dormir, suffisamment à manger, une salle de classe, et une santé lui permettant d'apprendre, de se développer et de s'épanouir. Imaginez un monde où tous les enfants ont la possibilité de réaliser leur potentiel, et où les droits de chacun sont respectés.

Ce monde est possible.

Ensemble, continuons le combat pour que les droits de chaque enfant soient respectés, partout, tout le temps.

Avec UNICEF, donnons un avenir aux enfants

www.unicef.fr

unicef 
pour chaque enfant

 CIDE30 ANS
CONVENTION INTERNATIONALE DES DROITS DE L'ENFANT



(Chloé McCardel)

CHLOÉ MCCARDEL, LE VIRUS DANS SA MANCHE

Le 17 août dernier, l'Australienne Chloé McCardel, 35 ans, a réussi sa trente-cinquième traversée de la Manche, soit plus qu'aucun homme. Le plus dur, ce ne fut toutefois pas ses 10 heures et 40 minutes de nage, mais bien de franchir les obstacles qui se sont dressés sur la route de son exploit. Chloé McCardel a d'abord dû passer outre l'interdiction de voyage de son gouvernement suite aux mesures sanitaires liées à la pandémie de COVID-19 avant de respecter une quatorzaine à son retour à Sydney. « Au final, la trente-

cinquième traversée de ma carrière était presque anecdotique ! Représenter ainsi mon pays alors que le monde entier ne peut voyager était un honneur et une chance de le faire briller. Et surtout, j'ai nagé en pensant aux personnes victimes de violences conjugales partout dans le monde. C'est une cause qui est très chère à mon cœur ». Détentrice de la plus longue nage en océan sans assistance aux Bahamas (124 kilomètres) et d'une triple traversée de la Manche (36 heures et 12 minutes), l'Australienne n'a

pas été arrêté par l'épaisse brume accompagnant son challenge : « Nager à l'aveugle a construit la renommée de ce défi ». Entre deux traversées, elle anime des camps en Australie et aux Etats-Unis pour des passionnés d'eau libre. En 2006, l'Anglais Kevin Murphy avait aligné sa trente-quatrième traversée. Le record à battre est celui de l'Anglaise Alison Streater avec ses quarante-trois traversées. « Désormais, je l'ai en tête », avoue la nageuse de Sydney.

SOPHIE GREUIL

DEVENEZ UNE TORPILLE SOUS-MARINE

Si vous êtes à la recherche d'une activité physique insolite, la torpille sous-marine est faite pour vous ! Créée par Prime Hall et Don Tran, deux anciens membres de la marine américaine, ce sport se joue tout au fond d'un bassin et voit s'affronter deux équipes de cinq joueurs. L'objectif est de placer un

objet en forme de torpille dans la cage de hockey placée au fond de la piscine. Les joueurs peuvent déplacer la torpille en nageant avec elle ou en la passant à un autre membre de l'équipe tout en restant sous l'eau. Un joueur peut, bien évidemment, reprendre sa respiration à la surface, mais sans la

torpille. Cette discipline est en vogue aux États-Unis. Elle attire principalement des militaires, des combattants de MMA, des passionnés de CrossFit, des surfeurs, des sauveteurs ou encore d'anciens nageurs et poloïstes.



(Pierre-Yves Desprez)

UN DOSSISTE SUR LE MONT-BLANC

Le dossiste bourguignon Pierre-Yves Desprez (multiple finaliste aux championnats de France Elite) a réussi l'ascension du Mont-Blanc les 1^{er} et 2 septembre. Au total, le nageur d'Éric Rebourg aura parcouru 28 km en 30 heures pour atteindre le sommet et en redescendre. Au départ, tout est parti d'une plaisanterie. « Le mec qui s'occupait du fitness au club avait mis le Mont Blanc sur sa To-do-list. Jeune et insouciant, on a dit ok », rigole celui qui est par ailleurs étudiant en Staps à l'Université de Bourgogne. Pas question cependant de s'élancer bille en tête. Les compères prennent rapidement contact avec un guide de haute montagne. Une date est fixée. Elle sera repoussée de quelques jours en raison des conditions météorologiques. L'expédition débute finalement le premier jour de septembre. « On ne savait pas ce qui nous attendait », se rappelle Pierre-Yves. « Au bout de quatre heures et demie, on arrive au refuge à 3 800 mètres. Le guide est étonné car on faisait des blagues. » Il reste 1 000 mètres de dénivelé pour atteindre le Graal, mais avant il faut reprendre des forces dans un dortoir collectif. A 3h50, le petit-déjeuner avalé, il est temps de repartir. « Tu marches de nuit, il fait encore plus froid, le vent est fort. Cette fois, le guide ne nous entend plus. Plus on marche et plus on voit les lueurs du jour. C'est magnifique. » Pierre-Yves Desprez et les siens arrivent au sommet à 7h10. Malgré les conditions extrêmes (-24°C, vent de 50 km/heure), les Bourguignons en prennent plein les yeux. « Ça caille, le vent souffle, ça fait mal, les flocons sont comme des grains de sable qui te fouettent. On est resté six minutes en haut, j'ai encore les images en tête, on a immortalisé ce moment. C'est en redescendant qu'on s'est rendu compte du parcours. C'était dur, mais on l'a fait. Sur la soixante de personnes qui étaient avec nous au refuge, une quinzaine est montée en haut en comptant les guides. Un de nos amis est rentré hélicoptère car brûlé à la cornée. En tout, on a dû voir cinq-six fois l'hélicoptère qui effectuait la liaison montagne-hôpital. »

CLAIRE ROBERT

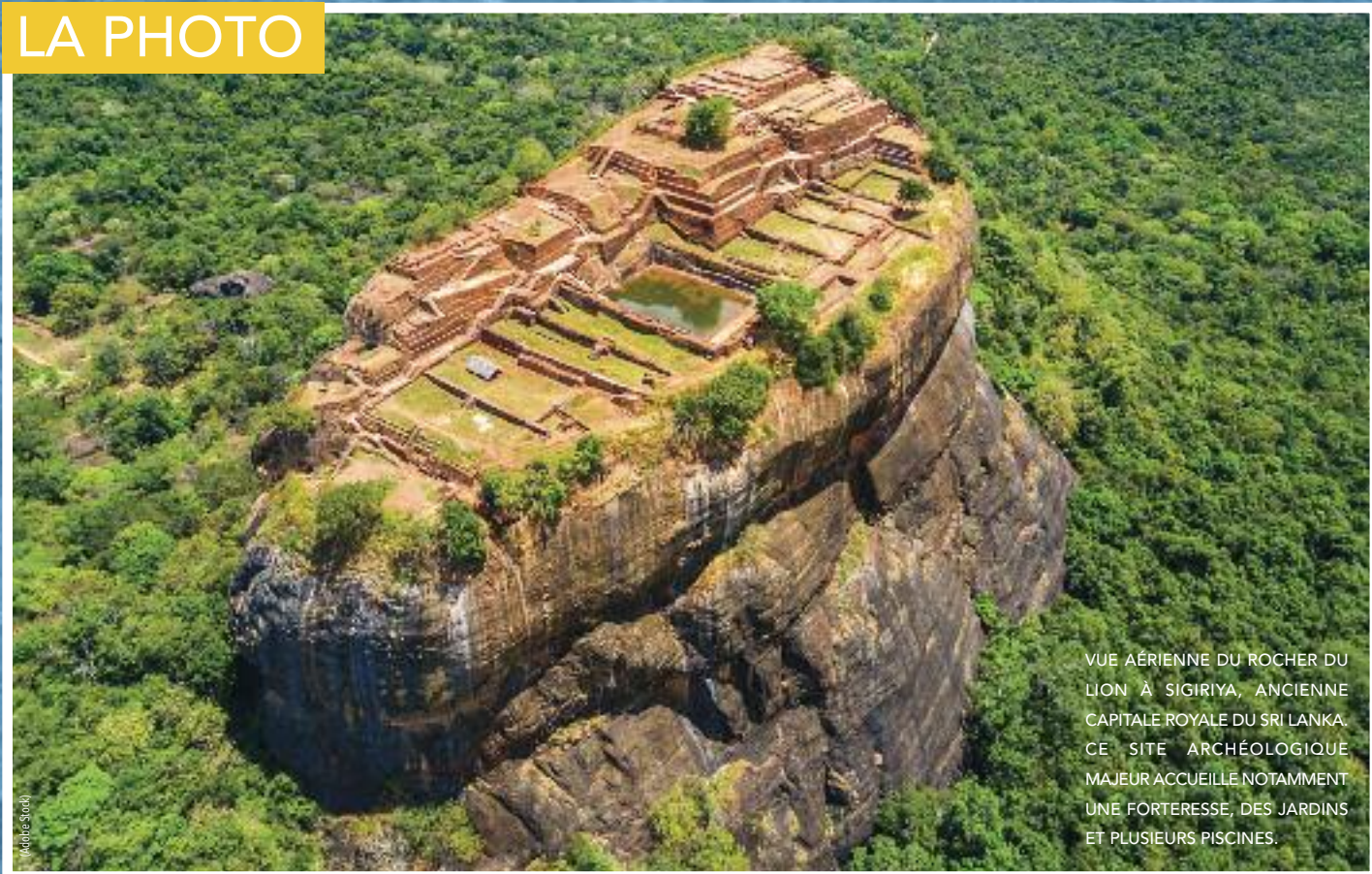


(FFN Philippe Fongagny)

DU YOGA SUR PADDLE

On connaît tous le yoga, son ambiance zen, ses exercices de relâchement et de décontraction sur un tapis. Eh bien, à Bressuire, dans les Deux-Sèvres, Soline Collon, stagiaire en BPJeps AAN, a imaginé une activité insolite qui pourrait avoir de beaux jours devant elle. Là-bas, le yoga est pratiqué sur des paddles au milieu du bassin. « Je pratique beaucoup le yoga et au départ je voulais en faire directement dans l'eau », a-t-elle expliqué, « mais cela ressemblait trop à de l'aquagym. J'ai vu qu'il y avait des paddles et je me suis dit qu'il fallait essayer de faire du yoga dessus. Ce sont tous les deux des vecteurs de bien-être. »

LA PHOTO



VUE AÉRIENNE DU ROCHER DU LION À SIGIRIYA, ANCIENNE CAPITALE ROYALE DU SRI LANKA. CE SITE ARCHÉOLOGIQUE MAJEUR ACCUEILLE NOTAMMENT UNE FORTERESSE, DES JARDINS ET PLUSIEURS PISCINES.

L'HOROSCOPE AQUATIQUE

♏ SCORPION

Du 23 octobre au 22 novembre
Amour : L'hiver est terminé. Si vous souhaitez démarrer l'été du bon pied, commencez par faire le tri dans vos relations.
Carrière : Vous vous posez beaucoup de questions. Peut-être trop. Ne serait-ce pas le temps de changer de boulot ?
Natation : Votre heure de natation hebdomadaire est votre soupape de décompression. Profitez-en pour recharger les batteries !

♊ SAGITTAIRE

Du 23 novembre au 21 décembre
Amour : Vous n'avez qu'une idée en tête : briller en société ! Vous en négligez distraitement votre partenaire et cela pourra engendrer des tensions.
Carrière : Les choses évoluent dans le bon sens pour vous et la promotion tant attendue n'est peut-être plus très loin.
Natation : Ne vous fatiguez pas trop, les Jeux de Tokyo, vous les regarderez devant votre télé, un paquet de chips à la main.

♏ CAPRICORNE

Du 22 décembre au 20 janvier
Amour : Ce n'est pas en travaillant du matin au soir que vous aurez le temps de rencontrer l'âme sœur. Elle est là, pas loin, n'hésitez pas à flâner.
Carrière : Les dossiers s'empilent, mais vous ne paniquez pas. Prenez le temps d'analyser chaque situation et tout se déroulera sans accroc.
Natation : Petit bassin, grand bassin, ça n'a aucune importance. Vos jambes ne s'arrêtent jamais de battre et vos bras tournent plus vite qu'un moulin.

♊ VERSEAU

Du 21 janvier au 18 février
Amour : Vous enchaînez les conquêtes sans penser au lendemain. Savez-vous que la perfection n'existe pas ?
Carrière : Vos collègues n'y sont pour rien si vous avez mal dormi ou que vous vous êtes levé du pied gauche. Évitez de vous défouler sur eux.
Natation : Vous avez besoin de vous détendre plus que de vous défouler dans un bassin. La méditation est une très bonne méthode pour cela.

♋ POISSONS

Du 19 février au 20 mars
Amour : « Aime la vie et la vie t'aimera. Aime les gens et les gens t'aimeront. » Ce proverbe d'Arthur Rubinstein vous va comme un gant.
Carrière : On ne pourra pas vous reprocher de manquer d'idées. Mais vous partez dans tous les sens. N'allez pas trop vite en besogne !
Natation : Le seul lien que vous avez avec l'univers aquatique est votre signe astrologique. Pour le reste, vous êtes un pur terrien !

♈ BÉLIER

Du 21 mars au 20 avril
Amour : Si les vacances permettent parfois de renforcer son couple, chez vous elles ont instillé des doutes quant à vos réels sentiments.
Carrière : Affronter votre direction ne vous inquiète pas. Vous êtes prêt au combat pour vous faire entendre.
Natation : Un mental de guerrier, une technique aiguisée et l'endurance d'un marathonien, vous avez tous les ingrédients pour enchaîner les longueurs.

♉ TAUREAU

Du 21 avril au 21 mai
Amour : L'amour vous rend heureux et vous souhaitez profiter de chaque instant au côté de votre âme sœur. Ne négligez cependant pas vos amis.
Carrière : Des dossiers gérés d'une main de maître, aucun combat à mener. Cela devient presque trop facile.
Natation : Où est passé votre forme de l'hiver ? Vous ne mettez plus un bras devant l'autre. Accordez-vous une pause !

♊ GÉMEAUX

Du 22 mai au 21 juin
Amour : Votre charme est égal à votre niveau d'exigence. N'attendez cependant pas des autres ce qu'ils ne pourraient vous offrir en retour.
Carrière : Connaissiez-vous la définition de « vie privée » ? Ce qui se passe à la maison, reste à la maison. Pas la peine d'en faire des tonnes au bureau.
Natation : C'est bien d'aller nager tous les jours, mais vous n'allez pas tenir le rythme. Levez le pied et profitez du retour des beaux jours.

♋ CANCER

Du 22 juin au 22 juillet
Amour : Un pouvoir de séduction imparable, une libido frénétique et une vie amoureuse passionnée. Que demander de plus ?
Carrière : Le travail d'équipe, ce n'est définitivement pas votre truc. N'insistez pas et gardez vos distances.
Natation : Vous avez de l'énergie à revendre, mais vous avez du mal à la canaliser. Pourquoi ne pas vous laisser tenter par le yoga ?

♌ LION

Du 23 juillet au 23 août
Amour : Vous aimez et vous le montrez à vos proches en leur faisant plaisir. N'oubliez pas de penser à vous.
Carrière : Votre créativité est à son apogée ! Vous vous distinguez par votre imagination et votre esprit inventif.
Natation : L'arrivée de l'été vous donne des ailes. Vous ne nagez pas, vous volez ! Tout le monde essaiera de prendre votre vague.

♍ VIERGE

Du 24 août au 22 septembre
Amour : Du charme vous en avez. Apprenez à bien l'utiliser !
Carrière : Avec le printemps vient le temps des remises en question. A condition de se poser les bonnes questions.
Natation : La fatigue frappe à votre porte. N'attendez plus, ouvrez-lui la porte et levez le pied !

♎ BALANCE

Du 23 septembre au 22 octobre
Amour : Saisissez les opportunités qui se présentent. Ce n'est pas tous les jours que le vent souffle dans votre sens.
Carrière : Lâchez du lest au risque de débrancher l'été par un burn-out.
Natation : Vous avez du temps pour nager alors profitez-en pour affiner votre technique.

LA NATATION ALTÈRE-T-ELLE LA FÉMINITÉ ?

OUI

NON

Il faut l'admettre : l'ensemble bonnet de bain enfoncé jusqu'aux oreilles, maillot de bain flashy et claquettes de camping dans une ambiance chlorée n'a rien de glamour ! Loin de nous l'idée d'entamer le capital séduction des nageuses professionnelles, mais l'accumulation des longueurs, l'impact des compétitions et la répétition des efforts développent la musculature des jeunes femmes. Larges d'épaules, les biceps saillants, le cou large, la natation n'est pas toujours tendre avec les organismes. Les hommes en profitent. On les taxe d'Apollon, de beau gosse ou de Dieu grec, mais les femmes dans tout ça ? Elles encaissent le plus souvent des commentaires acerbes (souvent imprégnés de jalousie) et peu engageants. Alors oui, admettons-le, la natation peut parfois altérer la féminité, mais à une époque où les relations homme-femme évoluent (lentement, mais sûrement), c'est l'idée même de la féminité qu'il importe de revoir, pas son apparence.

La natation sculpte les corps, c'est un fait avéré, mais elle ne déforme pas, attention aux idées reçues. Les nageuses, qu'on se le dise, ont des lignes étirées et épurées, dénuées des séductions encombrantes de la sédentarité moderne. La natation allonge, affine et maintient le corps sans excès et sans démesure. Voilà pourquoi la discipline est prisée par la gent féminine. Voilà également pourquoi les nageuses professionnelles sont régulièrement sollicitées par des marques pour des campagnes de mode ou des shootings. Voilà enfin pourquoi la natation a toujours incarné l'élégance et la féminité à l'écran. Qui n'a jamais dévoré des yeux l'actrice Romy Schneider dans *La Piscine* de Jacques Deray ? Et qui n'a pas écarquillé les yeux devant la silhouette affriolante de Hall Berry dans le James Bond *Meurs un autre jour*. C'est aussi limpide que de l'eau fraîche : la natation n'altère aucunement la féminité. Elle ne fait que la transcender !





LA VIE EN CHANTIER

Pete Fromm
Editions Gallmeister
384 pages, 23,60 €

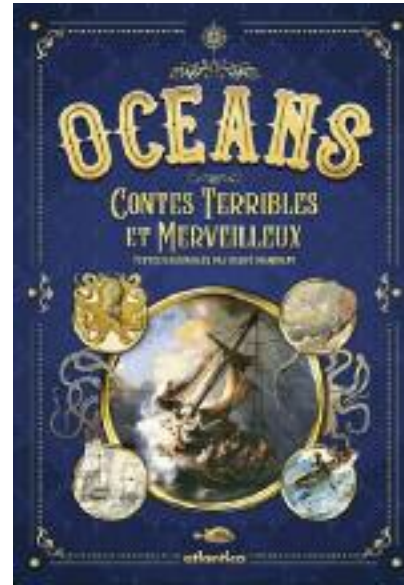
Marnie et Taz sont jeunes et énergiques. Lorsque Marnie apprend qu'elle est enceinte, leur vie s'en trouve bouleversée, mais le couple est prêt à relever le défi. Mais lorsque sa compagne meurt en couches, Taz se retrouve seul face à un deuil impensable, avec sa fille nouvellement née sur les bras.



SANS FOI NI LOI

Marion Brunet
Editions Pocket Jeunesse
224 pages, 16,90 €

Lorsqu'une hors-la-loi débarque chez lui et le kidnappe, Garrett est terrifié. Pourtant Ab Stenson est la femme qui lui ouvrira les portes d'un avenir moins sombre, loin de la violence de son père. Dans son sillage, il rencontrera l'amour et l'amitié, là où il les attendait le moins.



OCEANS, CONTES TERRIBLES ET MERVEILLEUX

Texte rassemblés par Hervé Manificat
Editions Atlantica
400 pages, 22,90 €

Qui n'a pas tremblé à l'évocation du Hollandais Volant ? Qui n'a pas imaginé embarquer aux côtés de Sinbad le Marin ? Ces Contes de l'Océan, terribles & merveilleux, rassemblent plus d'une soixantaine d'histoires, de légendes ou de mythes de toutes les époques.

À ÉCOUTER



GREGORY ALAN ISAKOV EVENING MACHINES

Gregory Alan Isakov est né à Johannesburg en 1979, mais il a vite migré aux Etats-Unis. Depuis, le songwriter enchaîne les albums et tourne intensément. Seul ou accompagné, ses productions demeurent un voyage intemporel.



TYLER, THE CREATOR IGOR

À l'heure des projets formatés, insipides et édulcorés, Tyler, The Creator propose avec IGOR une belle relecture de sa musique hybride, subversive et déstructurée. Totalement brillant !



ALAIN SOUCHON ÂME FIFTIES

Onze ans après *Ecoutez d'où ma peine vient*, son dernier album solo, l'incontournable Alain Souchon est de retour avec un nouvel opus alternant à nouveau entre fragilité et poésie lumineuse.



BON IVER I, I

Du folk solitaire des débuts aux effusions en réunion, le groupe trace son chemin au rythme des assemblages sonores. Leur nouvel album aux multiples collaborations interroge les maux de notre temps. Un chef d'œuvre !



RIZ AU LAIT AUX ABRICOTS

Quantité : 4 personnes
Difficulté : un peu difficile
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes

Ingédients

- 80 g de riz rond
- 700 ml de lait ½ écrémé
- 12 abricots frais
- 30 g de sucre en poudre
- ¼ de cuillère à café d'extrait de vanille

RECETTE

Découper les abricots en petits dés. Mettre le lait à chauffer et y verser le riz en pluie quand il bout. Ajouter les dés d'abricots, la vanille et le sucre. Baisser le feu et cuire à feu doux et à demi-couvert jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le lait. Remuer le moins possible. La préparation reste moelleuse et se sert dans des petits ramequins ou en formant des petits dômes.

QUEL EST L'INTÉRÊT DES PRODUITS SUCRÉS POUR LE SPORT.

Consommés modérément juste avant l'effort, les produits sucrés permettent d'assurer une glycémie optimale pour enclencher le travail musculaire. Consommés pendant l'effort, ils évitent de vider trop rapidement les stocks de glycogène et donc de provoquer un épuisement physique. Consommés après l'effort, ils participent directement à la recharge glycogénique. Une des adaptations à l'effort musculaire est la sécrétion de catécholamines. Ces hormones ont l'énorme avantage d'empêcher la fabrication de molécules de graisses à partir du « sucre » circulant. Ainsi, en consommant des produits sucrés de manière raisonnable durant cette fenêtre métabolique particulière, pas de risque de prise de masse grasse.

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

DISTANCIATION SOCIALE AVANT
LES DÉPARTS ÉCHELONNÉS.MARC-ANTOINE OLIVIER, OCÉANE CASSIGNOL
ET PIERRE HENRY-ARRENOUS, NAGEURS DE
L'ÉQUIPE DE FRANCE D'EAU LIBRE.

VICHY, REINE DES VILLES D'EAU LIBRE ?

RÉPUTÉE DEPUIS L'ANTIQUITÉ POUR LES BIENFAITS DE SES EAUX THERMALES, VICHY POURRAIT ENCORE VOIR SA RENOMMÉE GRANDIR DANS LES PROCHAINES ANNÉES GRÂCE À L'EAU LIBRE. C'EST EN TOUT CAS CE QUE L'ORGANISATION – RÉUSSIE - DE LA TROISIÈME ÉTAPE DE L'EDF AQUA CHALLENGE 2020 LAISSE À PENSER.

La « Reine des villes d'eau » est-elle en passe de devenir la reine des villes d'eau libre ? L'avenir nous le dira. En attendant, Vichy, dont la réputation n'est plus à faire en ce qui concerne le thermalisme, a renoué les 29 et 30 août dernier avec une autre tradition locale : l'organisation d'une épreuve de natation en milieu naturel. Une tradition tombée en désuétude certes, mais une tradition quand même puisque pendant quatre décennies (de 1925 à 1939, puis de 1948 à 1966, ndlr), les meilleurs nageurs régionaux avaient pris l'habitude de se retrouver tous les 14 juillet sur l'Allier pour les 2 500 mètres de la Traversée de Vichy à la nage. Victime de la pollution de la rivière et de plusieurs interdictions de baignade, la Traversée disparaît du calendrier en 1966. Il aura donc fallu attendre un peu plus d'un demi-siècle – et, ironie de l'histoire, la crise sanitaire liée à la pandémie de COVID-19 – pour que l'eau libre retrouve à nouveau droit de cité dans la sous-préfecture de l'Allier.

Explications de Clément Faily, président de l'association Bigwood Bourbonnais, à l'origine de ce cette heureuse initiative : « Nous avions, avec le comité départemental de natation et la société Nage Libre dirigée par Vincent Argillier (cf. interview page 18), la volonté d'intégrer

l'EDF Aqua Challenge en 2021. L'annulation de plusieurs étapes cet été nous a finalement poussés à aller beaucoup plus vite puisque c'est au début du mois de juillet, quand la ville de Millau a annoncé qu'elle ne pourrait pas organiser l'étape programmée les 29 et 30 août, que nous avons fait part à la Fédération Française de Natation de notre volonté de reprendre ces dates à notre compte ». Une proposition immédiatement soutenue par Frédéric Aguilera, maire de Vichy et président de Vichy Communauté : « Quand on nous a dit qu'il y avait une opportunité d'accueillir une étape de l'EDF Aqua Challenge dès cette année, on a tout de suite apporté notre soutien aux organisateurs. Un événement de ce genre était, en effet, l'occasion de démontrer une nouvelle fois la vocation sportive de notre territoire, mais aussi de mettre en avant notre politique environnementale à travers la valorisation de la rivière Allier et tous les travaux entrepris ces dernières années pour améliorer la qualité de son eau ».

« UN SITE PARFAIT
POUR ORGANISER
UNE GROSSE
COMPÉTITION
D'EAU LIBRE. »

Ne restait plus qu'à obtenir l'aval de la Fédération Française de Natation, en terre connue sur les berges de l'Allier puisque l'Open de France s'est déroulé de 2013 à 2016 au stade aquatique de Bellerive-sur-Allier. « On connaissait la capacité des Vichysois à se mobiliser pour l'organisation de grands événements sportifs », explique Denis Cadon, chargé de mission à la FFN. « On savait aussi le plaisir des athlètes à évoluer dans

cette région. Et on se disait aussi parallèlement depuis un certain temps qu'il y avait des choses à faire à Vichy en eau libre ». Une confiance plus que justifiée au vu de la qualité de l'organisation proposée après seulement quelques semaines de préparation par Clément

Faily et son équipe. Et ce malgré l'obligation de respecter à la lettre le protocole sanitaire imposé par la préfecture. Port du masque obligatoire dans l'enceinte du village pour les concurrents comme pour les bénévoles, départ échelonné pour toutes les courses (type rolling start fréquemment utilisé en triathlon,

ndlr), désinfection des vestiaires après chaque événement, podium aux marches élargies, croix sur le sol dans l'aire de départ – et jusque sur le ponton – pour faire respecter la distanciation sociale. Rien n'a été laissé au hasard pendant les deux jours de compétition. Avec un seul objectif, que les quelques 200 nageurs venus des quatre coins du pays puissent « s'adonner à leur sport favori en toute sérénité ».

L'autre motif de satisfaction pour les organisateurs ont bien évidemment été les retours – très positifs – des concurrents sur le site de la compétition. Bien balisé et largement protégé du vent tout en proposant un courant de surface, le plan d'eau a conquis l'ensemble des participants. Des nageurs les moins chevronnés – voire parfois débutants – jusqu'à Marc-Antoine Olivier. « J'étais venu il y a quelques années à Vichy pour préparer les championnats d'Europe juniors, mais je suis aujourd'hui convaincu que l'on dispose ici d'un site parfait pour organiser une grosse compétition d'eau libre », confirme le médaillé de bronze olympique 2016, tête d'affiche d'une première qui semble en appeler bien d'autres •

A VICHY, JEAN-PIERRE CHAFES

« LOGIQUE DE TRAVAILLER ENSEMBLE »

ALORS QUE LE CIRCUIT DE L'EDF AQUA CHALLENGE S'EST DE NOUVEAU INSTALLÉ AUX QUATRE COINS DE LA FRANCE CET ÉTÉ, LA MARQUE FRANÇAISE NAGE LIBRE CRÉÉE EN 2018 A CONÇU L'ENSEMBLE DES BONNETS DISTRIBUÉS AUX PARTICIPANTS. LE FONDATEUR VINCENT ARGILLIER S'EST ÉGALEMENT INVESTI DANS L'ORGANISATION DE L'ÉTAPE VICHYSOISE.

COMMENT A DÉBUTÉ VOTRE COLLABORATION AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION ?

Nous avons répondu à l'appel d'offre de la FFN pour réaliser les bonnets de l'EDF Aqua Challenge cette année. Je suis entraîneur à Vichy et licencié à la FFN depuis l'âge de six ans et cela me semblait donc logique de travailler ensemble. Nous nous sommes rapidement mis d'accord sur la fabrication des bonnets pour l'ensemble du circuit, puis j'ai souhaité aller plus loin en proposant d'organiser une étape à Vichy.

POURQUOI AVEZ-VOUS SOUHAITÉ VOUS IMPLIQUER DANS LE CIRCUIT ?

Quelques étapes de l'EDF Aqua Challenge ont été annulées en raison de la crise sanitaire. Je savais qu'il y avait une appétence du côté de la ville de Vichy pour organiser pareil événement. Nous avons donc construit cette étape en collaboration avec le comité départemental de l'Allier et une association d'organisation qui a l'habitude de travailler pour le triathlon. En très peu

« UN ÉVÉNEMENT AMENÉ À SE DÉVELOPPER DANS LES PROCHAINES ANNÉES. »

de temps nous avons réussi à monter un événement qui est amené à se développer dans les prochaines années.

de temps nous avons réussi à monter un événement qui est amené à se développer dans les prochaines années.

de temps nous avons réussi à monter un événement qui est amené à se développer dans les prochaines années.

ON SENT QU'IL Y A DE GRANDES AMBITIONS AUTOUR DE CETTE ÉTAPE.

Aujourd'hui, la marque Nage Libre s'est investie parce que nous sommes des locaux, proche de Vichy qui est une ville thermale, une ville d'eau. Nous avons à cœur d'initier une grande fête des sports nautiques sur ce bassin, à l'image de ce qui se passe à Annecy ou à Marseille. Il nous faudra du temps, mais nous avons un positionnement central et un site qui s'y prête parfaitement. Avec Nage Libre, on a investi beaucoup d'argent parce que nous avons envie de nous installer durablement sur ce site. C'est notre ambition !

Nous sommes une marque française avec un nom français. Aujourd'hui, nous accompagnons des athlètes, des clubs, des événements et nous souhaitons être au centre de l'EDF Aqua Challenge au niveau local.

L'EDF AQUA CHALLENGE PORTE-T-IL LES MESSAGES QUE VOUS SOUHAITEZ TRANSMETTRE VIA VOTRE SOCIÉTÉ ?

L'EDF Aqua Challenge comporte tous les messages qui nous sont chers : le milieu naturel qui est rappelé par le mot nage libre ainsi que le monde fédéral. Dans un événement comme l'EDF Aqua Challenge, il y a des nageurs de haut niveau, mais aussi des triathlètes ou simplement des pratiquants réguliers. Cela correspond totalement à l'image de notre société. Nous sommes une marque tout public et l'EDF Aqua Challenge est également un événement qui s'adresse au plus grand nombre •

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN



(FFN/Jean-Pierre Charles)

NATATION

MAGAZINE

POUR TOUT SAVOIR SUR LA NATATION



NOUVEAU
VOTRE
ABONNEMENT
NUMÉRIQUE
À 5 €

- > 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...

NATATION
MAGAZINE

BULLETIN D'ABONNEMENT

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 104 rue Martre - CS 70052 - 92583 CLICHY Cedex

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

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

VOUS POUVEZ MAINTENANT VOUS ABONNER EN LIGNE SUR FFNBOUTIQUE.COM

CHOISISSEZ L'ABONNEMENT DE VOTRE CHOIX (PAPIER OU NUMÉRIQUE)

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

TANITA, AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

POUR LAÏLA SOUGRAT, SALES MANAGER TANITA FRANCE, IL NE FAIT AUCUN DOUTE QUE L'IMPÉDANCEMÉTRIE SÉDUIRA BIENTÔT UN LARGE PUBLIC SPORTIF. AU PLUS HAUT NIVEAU COMME CHEZ LES AMATEURS. UNE RÉVOLUTION TECHNOLOGIQUE À LAQUELLE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION A CHOISI DE S'ASSOCIER.



TEMOIGNAGE

Yoris Grandjean (préparateur physique CN Antibes) :
« Tanita nous a permis d'arrêter de naviguer à vue. Pendant plusieurs mois, nous travaillons avec des objectifs précis sans pouvoir vérifier la précision de notre progression. La machine nous donne des données à analyser nous permettant de réguler notre travail. »

DEPUIS QUAND EXISTE LA SOCIÉTÉ TANITA ?

Tanita existe depuis soixante-quinze ans. Avec plus de 30 millions d'analyseurs vendus, nous sommes présents dans le monde entier. Nos appareils sont médicalement approuvés (certification ISO-9001, NAWI, CE, MDD, FD). Ils sont utilisés au quotidien par les plus grands clubs français et européens, dans les hôpitaux, mais aussi dans de nombreuses chaînes de fitness.

QUEL RÔLE JOUEZ-VOUS EXACTEMENT DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU ?

Depuis plusieurs années, nous travaillons avec des clubs de haut niveau, notamment sur la scène footballistique européenne. En France, notre premier partenariat a été conclu avec la Fédération Française de Lutte. Nous sommes allés à la rencontre des athlètes et nous avons rapidement constaté un réel engouement pour ce type de produit. Aujourd'hui, nous sommes très heureux de nous rapprocher de la Fédération Française de Natation. Notre ambition est d'apporter un outil précis et complet aux nageurs pour qu'ils puissent s'évaluer à l'entraînement comme en compétition.

QUELS BÉNÉFICES EN ATTENDEZ-VOUS ?

Nos analyseurs répondent à plusieurs types de profils. Ils séduisent aussi bien les professionnels que les amateurs. Dans cette perspective, nous espérons que cela va nous permettre de développer nos partenariats avec de nouvelles disciplines. À travers ce rapproche-

ment avec la FFN, nous souhaitons également démontrer que l'analyse de la composition corporelle a un vrai rôle à jouer dans la performance de haut niveau (cf. encadré).

PLUS GÉNÉRALEMENT, QU'EST-CE QUI VOUS A SÉDUIT DANS LA NATATION ?

La natation est un sport complet et accessible au plus grand nombre. Nous travaillons avec de nombreux médecins qui recommandent cette pratique à titre préventif. Aujourd'hui, en collaborant avec la FFN, nous sommes heureux de travailler avec l'une des disciplines préférées des Français.



EN QUOI L'IMPÉDANCEMÉTRIE EST-ELLE UNE CLÉ DE LA RÉUSSITE DANS LA PERFORMANCE ?

Aujourd'hui, en complément des données de base (poids et IMC), nous sommes capables grâce à l'impédancemétrie d'aller plus loin dans l'analyse. Les données de compositions corporelles, la masse musculaire et la masse grasse, par exemple, jouent un rôle de plus en plus important dans l'évolution de la performance. De fait, chaque athlète va pouvoir bénéficier d'un bilan précis et personnalisé.

QU'EN EST-IL DES NAGEURS ORDINAIRES QUI S'ENTRAÎNENT MALGRÉ TOUT PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE ?

Notre technologie s'adresse à tout le monde ! Nos balances grand public sont équipées des mêmes outils. Nous avons, par ailleurs, développé une

application qui va permettre une connexion avec la balance et faciliter ainsi l'interprétation des résultats. Le suivi à domicile est donc largement accessible.

ET POUR LA SANTÉ DE CHAQUE INDIVIDU ?

Un corps sain dans un esprit sain, tel est notre objectif ! Nous développons chaque année de nouvelles fonctionnalités offrant une meilleure expérience à nos utilisateurs. La technologie BIA de Tanita a été présentée pour la première fois en 1992. Depuis, nous avons déployé de nombreux efforts pour établir la technologie la plus précise. Nous sommes sans cesse à la recherche d'outils permettant d'améliorer la précision : nous y consacrons de nombreux travaux de recherche et de développement •

RECUEILLI PAR A. C.



QUELLES APPLICATIONS DANS LE HAUT NIVEAU ?

ROBIN PLA, CONSEILLER TECHNIQUE NATIONAL, NOUS EXPOSE LES RAISONS QUI ONT CONDUIT LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION À SE RAPPROCHER DE LA SOCIÉTÉ TANITA.

La balance Tanita vient renforcer le suivi de la composition corporelle de nos sportifs. Jusqu'à présent, les outils utilisés n'étaient pas forcément adaptés (contraintes logistiques, temporelles, pratiques). Désormais, nos athlètes peuvent tirer de nombreux avantages de la balance Tanita :

- Nous avons la possibilité de mesurer de manière fiable plusieurs paramètres de la composition corporelle en moins d'une minute.
- Le fait de disposer de dix balances dans différentes structures permet une mise en réseau des différents acteurs avec un partage de compétences entre plusieurs praticiens.
- La FFN a également développé un outil qui permet de suivre les évolutions de chacun des paramètres semaine après semaine. Cet outil est déjà utilisé par le staff de l'INSEP pour identifier ces changements en fonction de la période de travail.
- Cela permet aussi d'aller chercher des raisons explicatives à ces changements anthropométriques. Nous avons déjà pu faire plusieurs associations avec la charge d'entraînement, les périodes de week-end de repos... On découvre aussi certaines spécificités chez les filles, qui font parfois de la rétention d'eau. Des stratégies nutritionnelles peuvent donc être adaptées en fonction des résultats.
- A plus grande échelle, cela permet à la FFN de collecter des informations importantes sur la composition corporelle de ses sportifs et d'ici quelques temps, nous serons en mesure de faire des statistiques permettant de révéler vers quelles valeurs optimales les sportifs doivent se situer en fonction de leur sexe, de leur niveau et de leur spécialité.

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

L'EAU N'EST PAS NOTRE ENVIRONNEMENT NATUREL ET TOUT LE MONDE N'A PAS L'AISANCE D'UN FLORENT MANAUDOU OU D'UNE CHARLOTTE BONNET. POUR TOUT DIRE, LES ACCIDENTS SONT ENCORE TROP FRÉQUENTS, NOTAMMENT CHEZ LES MOINS DE 6 ANS. C'EST DANS CETTE PERSPECTIVE QUE LE MINISTÈRE DES SPORTS A LANCÉ LE PLAN « AISANCE AQUATIQUE » EN 2019.

Certains regards ne trompent pas. Ils en disent même bien plus que de longs discours. Ceux des enfants qui restent assis sur le bord du bassin sans oser se jeter à l'eau ou ceux des gamins qui n'osent pas s'aventurer là où ils n'ont pas pied a fini par alerter les pouvoirs publics. « La préoccupation est forte, c'est indéniable », confirme Agnès Berthet, adjointe du Directeur technique national Julien Issoulié à la Fédération Française de Natation. « Il faut toutefois faire attention à l'usage que l'on fait des chiffres et des statistiques. Il importe de les vérifier scrupuleusement. Mais il est certain qu'aujourd'hui les moins de 6 ans sont particulièrement concernés par la problématique des noyades. » Initié par Roxana Maracineanu, première championne du monde de la natation tricolore (Perth, 1998, 200 m dos, ndlr) et ministre des Sports depuis septembre 2018, le plan « Aisance aquatique » se focalise sur les apprentissages précoces des enfants de 4 à 6 ans. « Tout a été pensé pour que les plus jeunes se familiarisent le plus tôt possible avec la culture de l'eau », expose avec conviction Agnès

Berthet. « C'est d'ailleurs dans cette perspective qu'ont été imaginées les classes bleues qui doivent permettre à des enfants de maternelle de s'initier en toute sécurité aux plaisirs aquatiques. » Des classes bleues ? L'appellation imagée interpelle. « Il s'agit d'apprentissages massés de classes de maternelles qui viennent découvrir l'eau et acquérir des compétences allant jusqu'à l'autonomie aquatique », développe l'adjointe du DTN. « Mais que les choses soient claires, il ne s'agit pas d'apprendre à nager. Avec le plan « Aisance aquatique » on ne parle pas de natation, mais bien d'autonomie pour gagner en sécurité. L'enjeu se situe à ce niveau-là. Passée la classe de maternelle, la suite est à construire pour les enfants, mais un premier pas aura été franchi en matière de culture aquatique. »

La culture, parlons-en. « Je crois que ce plan peut nous aider à franchir un cap », lâche avec optimisme Agnès Berthet. « Outre la présence de Roxana Maracineanu au ministère des Sports, il faut noter l'implication du champion olympique du 100 m nage libre Alain

Bernard dans le plan « Aisance aquatique » ainsi que l'investissement d'anciens cadors de l'équipe de France comme Sébastien Rouault ou Fabien Gilot en faveur de Paris 2024. »

« Il reste beaucoup de travail

« S'INITIER EN TOUTE SÉCURITÉ AUX PLAISIRS AQUATIQUES. »

pour soutenir l'éclosion d'une culture aquatique », reprend avec lucidité l'adjointe du DTN, « mais je crois que les progrès réalisés sont d'ores et déjà notables. » Il n'empêche, tant que la France ne rénovera pas son parc aquatique, difficile d'imaginer tous les enfants du pays s'adonner aux plaisirs aquatiques en toute quiétude. « Au-delà de la problématique du manque d'équipements, il faut d'abord s'atteler à la question de la gestion de nos bassins. Entre les scolaires, les clubs et le public, les lignes d'eau sont saturées », approfondit Agnès Berthet. « Cela a d'ailleurs été pris en compte ▶





(A. Que Stud)



(FFN Adrien Ros)

dans le plan « Aisance aquatique ». La ministre des Sports en a pleinement conscience. Elle sait précisément de quoi il retourne. Une enveloppe supplémentaire a d'ailleurs été allouée, cette année, pour soutenir le développement des équipements aquatiques. Ce n'est d'ailleurs pas tout ce qu'a changé l'arrivée de Roxana Maracineanu au ministère des Sports. Depuis sa prise de fonction, les subventions consacrées au plan « J'apprends à nager » ont doublé (cf. encadré). De 1,5 millions d'euros, elles sont passées à 3 millions d'euros. Ce sont des gestes forts qui démontrent une vraie volonté des pouvoirs publics de faciliter l'accès à l'eau. » Vous l'aurez compris, ce plan n'a donc rien d'un effet d'annonce ou d'une énième promesse de campagne. « C'est tout sauf un plan de

« TOUT SAUF UN PLAN DE COMMUNICATION. »

communication », assène Agnès Berthet. « Derrière cette opération d'envergure nationale, il y a un véritable enjeu de société défendu par les ministères des Sports et de l'Education nationale. C'est d'ailleurs pour cette raison que la Fédération Française de Natation se retrouve en première ligne. Notre implication à tous les niveaux de la société nous permet de jouer ce rôle de relais auprès des Français. Cependant, nous ne sommes pas seuls. Toutes les fédérations aquatiques sont impliquées dans cette bataille ainsi que l'ensemble des acteurs présents autour des bassins et les collectivités territoriales. Ce n'est que tous ensemble que nous parviendrons à endiguer la problématique des noyades. » •

ADRIEN CADOT

LE PLAN « AISANCE AQUATIQUE » EST-IL COMPATIBLE AVEC LE PLAN « J'APPRENDS À NAGER » QUE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION A INAUGURÉ EN 2015 ?

Pour Agnès Berthet « rien n'oppose ces deux opérations. Elles sont même complémentaires. La seule nuance à opérer concerne le public visé. Le plan « Aisance aquatique » se focalise sur les apprentissages précoces, donc des enfants de 4 à 6 ans, tandis que le plan « J'apprends à nager » se concentre sur des jeunes de 6 à 12 ans. Tout a été pensé pour que les enfants se familiarisent le plus tôt possible avec la culture de l'eau. C'est d'ailleurs dans cette perspective qu'ont été imaginées les classes bleues qui doivent permettre à des enfants de maternelle de s'initier en toute sécurité aux plaisirs aquatiques. »

Vous donner envie de nager

Challenges · Récompenses · Conseils · Astuces

Lepape
6 paires de lunettes Cobra Ultra Swipe (5 pour hommes et 3 pour femmes).

OBJECTIF 3 500m	DÉPART 1 jour(x)
--------------------	---------------------

CHALLENGE COEUR DE FORET

Nagez pour protéger la forêt
Chaque effort compte, rejoignez le mouvement

OBJECTIF 10 000 km	TEMPS RESTANT 16j - 10h - 25m - 55s
-----------------------	--



LES ARTICLES LES PLUS LUS

Vidéo : les bases techniques du crawl, le résumé



Téléchargez gratuitement





PONCHO

Exclusivité et innovation de la marque ce poncho possède les caractéristiques recherchées par les meilleurs nageurs de la marque. Extérieur polyester sublimé. Intérieur en micro polaire. Effet coupe-vent. Sèche par absorption. Assez fin pour être facilement rangé.

59 €/unité



BONNET

Bonnet 100% silicone, meilleur maintien, meilleure glisse, idéal pour les entraînements de natation et la compétition. Taille unique extensible, facile à mettre et à enlever, bon maintien, le bonnet ne bouge pas pendant la pratique. Plusieurs choix de couleur Rose, bleu, vert. Bonnet confortable et de haute qualité.

6,90 €/unité



TANITA - BC-730

Accessible, intelligent et facile d'utilisation, l'impédancemètre BC-730 est léger et compact, facilitant le transport et le rangement. Compagnon idéal pour suivre ses variations de poids et analyser l'évolution de sa composition corporelle, le BC 730 mesure le poids, le taux de graisse corporelle, le taux d'hydratation et le niveau de graisse viscérale, l'âge métabolique (l'âge réel du corps), le métabolisme de base (le nombre Kilocalories ou de Kilojoules nécessaire au repos), la masse musculaire, l'Indice de Masse Corporelle et la constitution physique en fonction du rapport de la graisse corporelle et de la masse musculaire du corps.

52 €

www.tanita.fr



TANITA - BC-401

L'analyseur de composition corporelle BC-401 connecté par Bluetooth permet à tous les sportifs de surveiller de près leur forme physique et leur santé.

Il suffit de monter sur l'analyseur pour consulter des données claires sur grand écran (taux de graisse corporelle, masse musculaire, osseuse, qualité de

la masse musculaire, taux d'hydratation, le niveau de graisse viscérale, l'âge métabolique, le poids, l'IMC...). Il est possible de partager les résultats avec votre smartphone, pour les analyser même en déplacement.

79 €

www.tanita.fr



Retrouvez dans les distributeurs automatiques **SWIND EXPRESS** vos articles indispensables de natation

MAILLOT DE BAIN AQUAGYM FEMME

Du 36 au 46, maillot de bain noir avec bretelles framboise. Effet liftant avec sa couture sous la poitrine pour assurer un bon maintien. Sobre, discret et confortable avec une doublure sur l'avant. 80% Polyester / 20% Elasthanne
Prix TTC : 15 €

BOXER HOMME

Du M au XL, ce boxer noir est résistant au chlore et est doublé devant. Avec un liseré orange et gris, il est sobre et élégant pour la piscine.

80% Polyester / 20% Elasthanne

Prix TTC : 10 €



LUNETTES ENTRAINEMENT ADULTE

Ces lunettes grises sont en monobloc, avec le contour des yeux et les élastiques en silicone. Les verres ont un traitement Anti UV et Anti Buée pour le confort des nageurs.

Prix TTC : 9 €



LUNETTES COMPÉTITIONS ADULTE

Ces lunettes noires sont dotées de verres Miroir avec un traitement Anti UV et Anti Buée. Le contour des yeux et les élastiques sont en silicone. Avec son pont de nez réglable S,M et L, elles s'adaptent à toutes les morphologies, pour le confort des nageurs de compétition.

Prix TTC : 10 €

UN AN DE #SWIMMING HEROES

EN JANVIER 2019, LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION INAUGURAIT, EN PARTENARIAT AVEC SPORT HEROES GROUP, SON APPLICATION MOBILE SWIMMING HEROES DÉDIÉE AUX NAGEURS. DEPUIS, ELLE A ÉTÉ TÉLÉCHARGÉE PRÈS DE 23 000 FOIS, RECENSE 23 000 MEMBRES INSCRITS ET NE CESSE D'ÉTOFFER SON OFFRE.

JONATHAN COHEN (AVEC M. D-R. ET A. C.)

DES TUTOS DE QUALITÉ

Depuis leur lancement, ces pastilles pédagogiques réalisées par la société Insolyt en partenariat avec les services de la FFN comptabilisent près de 45 000 vues et pas moins de 40 000 minutes de consultation. Quand on sait que chaque vidéo dure en moyenne 1 mn 30, on comprend que la plupart des internautes les visionnent dans leur intégralité. Et si 13,5% des vues proviennent des suggestions de la plateforme YouTube, 46,1% sont issues de l'application.



DES CHALLENGES SOLIDAIRES

Dès le lancement de l'application *Swimming Heroes*, les utilisateurs ont pu participer à de nombreux challenges pour remporter des lots. L'application a également servi de support à un challenge solidaire organisé au profit d'UNICEF en février et mars 2019. Avec le soutien de nombreuses personnalités, du Meeting de Courbevoie et le parrainage d'EDF, les utilisateurs devaient réaliser le tour du monde à la nage afin de récolter des dons pour venir en aide aux enfants d'Haïti (pays bénéficiaire des fonds collectés dans le cadre de la Nuit de l'Eau). Fantine Lesaffre, Charlotte Bonnet, Camille Lacourt, Jérémy Stravius, mais aussi les journalistes Yoann Riou et Estelle Denis ont nagé le premier kilomètre symbolique avant de passer le flambeau aux utilisateurs de l'application. Au final, 40 000 km ont été parcourus par 2 874 participants et EDF versera 15 000 € à l'UNICEF.



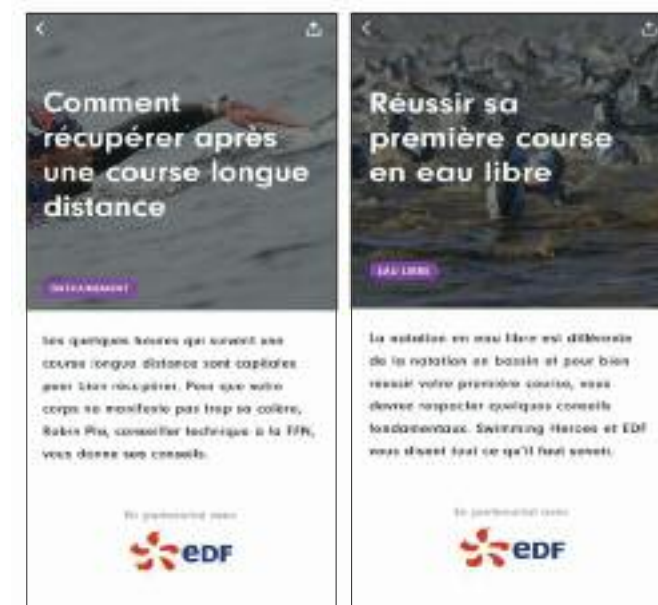
HEROES FOR THE PLANET

Dans la lignée des challenges solidaires, Sport Heroes Group est engagé dans la protection de l'environnement. Depuis 2019, la société est membre du mouvement « 1% for the Planet » fondé en 2001 par Yvon Chouinard. L'ONG est désormais composée de plus de 1 500 entreprises qui, à l'instar de Sport Heroes, reversent 1% de leur chiffre d'affaire pour la protection de la planète.



DES ARTICLES TOUJOURS PLUS CIBLÉS

En plus des tutos vidéos et des challenges, l'application *Swimming Heroes* propose aux utilisateurs de nombreux articles sur la pratique de la natation, des conseils, des plans d'entraînements ainsi que de nombreux reportages. Désormais, ces articles variés sont triés par collection afin de faciliter la navigation.



UN PARTENARIAT MAJEUR AVEC EDF

Partenaire officiel de la Fédération Française de Natation, EDF a rejoint l'aventure *Swimming Heroes* en mai 2019, quelques mois seulement après avoir soutenu le challenge *Swimming Heroes* pour UNICEF. Déjà engagée dans la promotion de la natation dans tous les bassins de France, EDF a conclu ce partenariat avec la volonté d'accompagner tous les pratiquants, licenciés ou non, pour contribuer au développement de la natation sur l'ensemble du territoire. Chaque mois, l'énergéticien est aux côtés de *Swimming Heroes* pour proposer des challenges innovants et inciter les utilisateurs à vivre des expériences uniques. Pour son premier challenge, EDF a mis la communauté au défi de nager trois kilomètres en une semaine. A la clé, un week-end parisien pour vivre l'EDF Aqua Challenge aux côtés des nageurs de l'équipe de France d'eau libre.

« UNE IMAGE POSITIVE DE LA DIFFÉRENCE »



VALENTINE GOBY, 46 ANS, UNE DIZAINE DE ROMANS POUR LES GRANDS, UNE DOUZAINE POUR LES PETITS, AIME S'IMMERGER DANS DIVERS UNIVERS COMME ELLE L'A FAIT POUR *MURÈNE* (ACTES SUD, 2019), L'HISTOIRE D'UN JEUNE HOMME DEVENU HANDICAPÉ À LA SUITE D'UN ACCIDENT ET DONT LA RENAISSANCE VA ÉPOUSER LES DÉBUTS DU HANDISPORT.

QUEL EST LE POINT DE DÉPART DE CE ROMAN ?

En septembre 2016, je devais livrer une chronique d'actualité internationale pour France Culture, mais je me sentais incapable de traiter du conflit en Syrie. J'ai donc cherché une actualité périphérique et je me suis rendue compte qu'on était en plein Jeux paralympiques de Rio, un univers auquel je ne connaissais absolument rien.

ET LÀ, LE NAGEUR CHINOIS ZHENG TAO VOUS A TAPÉ DANS L'ŒIL. POURQUOI ?

Il m'a marqué parce qu'il tenait une serviette dans la bouche avant le départ. Ensuite, la caméra le suit sous l'eau et filme ce corps qui ondule merveilleusement. En quelques secondes mon regard a changé. Voilà comment je commence à écrire *Murène*, qui ne revient pas sur l'itinéraire de Zheng Tao, mais sur les balbutiements du sport paralympique dans les années cinquante.

COMMENT VOUS ÊTES-VOUS DOCUMENTÉE ?

J'ai rencontré beaucoup d'amputés, de résistants de la Seconde Guerre mondiale, de personnes victimes de la poliomyélite. Ils m'ont raconté comment ils ont bénéficié

de l'essor des piscines municipales dans les années 1950 et 1960 et du confort que leur procurait l'eau pour réparer leur corps mutilé. L'écriture et la préparation de *Murène* m'ont en tout cas permis de me rendre un peu mieux compte du fait que nous sommes tous uniques.

« EN QUELQUES SECONDES MON REGARD A CHANGÉ. »

SI L'ON RESTE DANS LA SPHÈRE DE LA NATATION, QUI TROUVEZ-VOUS UNIQUE ?

Les Manaudou sont uniques et doubles en même temps. Ce seraient en tout cas des personnages de roman très plausibles. Avec, peut-être, un côté un peu plus sulfureux pour Laure Manaudou, même si je dis ça sans vraiment la connaître... Le nageur paralympique Théo Curin est aussi l'exemple d'un jeune de 19 ans capable de remonter la pente de la maladie, de devenir mannequin pour *Biotherm*, de présenter une émission comme le *Magazine de la santé*. Des gens comme lui donnent une image positive de la différence.

ÉCRIRE SUR L'ITINÉRAIRE D'UN SPORTIF POURRAIT VOUS TENTER ?

C'est devenu tellement une telle mode d'écrire des biopics sur des sportifs exceptionnels que je ne vois vraiment pas quelle valeur ajoutée je pourrais apporter.



En dehors de ça, oui, je suis persuadée que les parcours de sportifs sont un vrai terrain d'écriture, surtout parce que l'individu se bat aussi contre lui-même. Pour moi, et c'est peut-être un cliché, ce n'est pas vaincre qui compte, c'est aller au-delà de ses propres limites •

RECUEILLI PAR FRÉDÉRIC SUGNOT

THONON

EAU MINÉRALE NATURELLE DES ALPES

En natation, comme pour les autres sports, l'hydratation est essentielle. C'est pour cela que Thonon est l'eau officielle de la Fédération Française de natation depuis 2008 !

Thonon est une eau minérale naturelle des Alpes de Haute-Savoie, elle est pure, préservée et faiblement minéralisée. Une composition unique en minéraux et oligo-éléments essentiels. Thonon vous donne ainsi tous les bienfaits que la montagne lui a transmis.



THONON dans la peau

Thonon, mon hydratation au quotidien.
www.eau-thonon.com