

# NATATION

MAGAZINE



## ESCALE à DOHA

**L'entretien**

Jacco Verhaeren

Page 10

**Retro**

L'année 2023 en images

Page 54

[www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)



Numéro 221 - Janvier-Février 2024 - 5 euros



Devenons l'énergie qui change tout.



# POUR PARIS 2024, ON SOUTIENT LES GRANDS NAGEURS COMME LES TOUT PETITS.

EDF et son team d'athlètes initient des enfants à la natation partout en France dans le cadre du programme enJeux d'avenir.

RCS PARIS 552 081 317



FOURNISSEUR OFFICIEL  
D'ÉLECTRICITÉ RENOUVELABLE



[edf.fr/enJeuxdavenir](https://edf.fr/enJeuxdavenir)

L'énergie est notre avenir, économisons-la!



**NATATION**  
MAGAZINE

NATATION MAGAZINE N°221  
JANVIER-FÉVRIER 2024

Édité par la Fédération Française  
de Natation, 104, Rue Martre,  
CS 70052 - 92 583 Clichy Cedex.  
Tél. : +33 (0)1 70 48 45 70  
Fax : +33 (0)1 70 48 45 69  
www.ffnatation.fr

**Numéro de commission paritaire**  
0924 G 78176 - Dépôt légal  
à parution

**Numéro ISSN**  
1268-631X

**Directeur de la publication**  
Gilles Sezionale

**Rédacteur en chef**  
Jonathan Cohen  
(jonathan.cohen@ffnatation.fr)

**Journaliste**  
Louis Delvinquière  
(louis.delvinquiere@ffnatation.fr)

**Ont collaboré à ce numéro**  
Jean-Pierre Chafes,  
Christiane Guérin.

**Abonnement**  
+33 (0)1 41 83 87 70  
104, Rue Martre, CS 70052  
92583 Clichy Cedex

**Photographies**  
Agence KMSP

**Couverture**  
Illustrasport/Olivier Dupin

**Maquette et réalisation**  
Teebird Communication /  
Sandra Vanelslande

**Impression**  
Teebird,  
156 chaussée Pierre Curie  
59200 Tourcoing  
Tél. : +33 (0)3 20 94 40 62

**Régie publicitaire**  
Violette Schartz  
(violette.schartz@ffnatation.fr)  
Tél. : +33 (0)1 70 48 45 46  
Horizons Natation,  
104, Rue Martre,  
CS 70052 - 92583 Clichy Cedex

**Vente au numéro 5 euros**

# L'année exceptionnelle !

**C**ette fois, nous y sommes : 2024 sera l'année olympique et tous se préparent à vivre l'évènement d'une vie sportive. Athlètes, entraîneurs, dirigeants et bénévoles vont participer à la plus grande fête du sport à domicile.

Les contours des manifestations se précisent et Paris 2024 continue ses recrutements de bénévoles dont vous faites peut-être partis. Je vous souhaite de vivre pleinement cette période unique dans une vie. Nos athlètes se préparent aussi et il reste moins de 200 jours pour être au top de sa forme. Tout est mis en place dans les disciplines, les stages, les rencontres, les périodes de repos... Le calendrier est connu par tous et en plein accord entre le directeur des équipes de France, le directeur technique national, les entraîneurs et les élus - la feuille de route est validée. La Natation course a vécu de belles heures à Otopéni en Roumanie en décembre 2023 où la moisson de médailles fera date. Avec 7 médailles d'or, 10 d'argent et 6 de bronze le bilan de 23 médailles est prometteur. La dynamique est bien là et il restera à décrocher le sésame aux championnats de France à Chartres pour vivre le rêve olympique. Je ne doute pas de l'engagement de chacun.

L'eau libre a livré le nom des qualifiés pour les Monde de Doha et ces 2 nageuses et 2 nageurs auront à cœur de bien figurer et décrocher leur qualification pour Paris. Souhaitons-leur le meilleur.

Les poloïstes filles et garçons se retrouvent pour leurs championnats d'Europe respectifs en attendant les autres rendez-vous qui les emmèneront jusqu'à Paris. Les ambitions sont grandes pour cette discipline et ils ont toute ma confiance.

Les plongeurs poursuivent leur circuit de confrontations jusqu'à Paris et eux aussi ont de belles ambitions. J'ai obtenu qu'ils puissent s'entraîner bientôt dans le Centre Aquatique Olympique, pour que le « *home advantage* » dont tout le monde parle se concrétise réellement.

La Natation Artistique travaille sérieusement à l'acquisition des nouvelles règles et l'optimisme domine dans cette discipline exigeante. Les rendez-vous vont se succéder jusqu'à Paris et je serai à leurs côtés.

Merci à tous les clubs, les comités départementaux, les ligues pour leur investissement si précieux dans cette année où il faut être auprès de tous les sportifs. Avec mon équipe que vous avez élue, nous travaillons à permettre que le rêve se réalise sans barrière. Merci à notre Ministre et à l'Agence Nationale du Sport de croire en nous et de nous accompagner.

Je souhaite à tous une belle année olympique, qu'elle vous apporte satisfaction dans vos familles, au travail et dans vos engagements bénévoles. Sans vous rien n'est possible. Merci. \*

| GILLES SÉZIONALE |



10

Jacco Verhaeren : « Un entraîneur doit être capable de se dire que ce n'est pas nécessaire de toujours tout contrôler »



30

Escale à Doha



32

Eau libre : l'aventure olympique lancée à Funchal



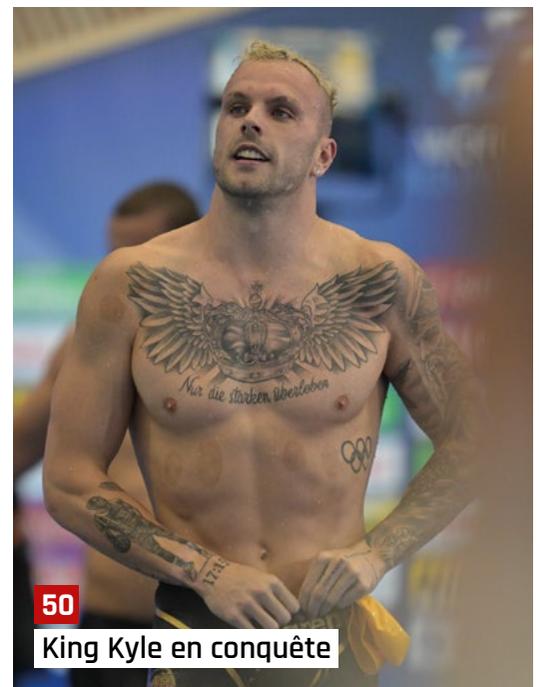
36

Mehdi Marzouki : « Je n'ai jamais été aussi professionnel que cette année »



40

Mewen Tomac : « J'ai appris que j'en étais capable »



50

King Kyle en conquête



52

Kaylee McKeown : le dos majeur



54

L'année 2023 en images



62

Benjamin Bonzi : « L'idée est d'essayer de retrouver ma place dans le Top 50 »

# S O M M A I R E

## 6 ARRÊT SUR IMAGE

Le CNM dans le Top 8 européen

## 8 ARRÊT SUR IMAGE

Tourcoing poursuit sa route en Euro Cup

## 10 L'ENTRETIEN

Jacco Verhaeren :  
« *Un entraîneur doit être capable de se dire que ce n'est pas nécessaire de toujours tout contrôler* »

## 20 EN BREF

## 22 À LIRE/ À VOIR & RADIO RÉDAC

## 24 AGENDA

2024 : L'année sera chaude

## 26 ACTU DES RÉSEAUX

## 28 PARTENAIRE

Gewiss au coeur de la rénovation du stade nautique Maurice Thorez à Montreuil

## 30 EN COUVERTURE

Escale à Doha

## 32 EN COUVERTURE

Eau libre : l'aventure olympique lancée à Funchal

## 36 EN COUVERTURE

Mehdi Marzouki :  
« *Je n'ai jamais été aussi professionnel que cette année* »

## 38 EN COUVERTURE

À Berlin, la valse des sentiments

## 39 EN COUVERTURE

Un collectif réduit mais ambitieux

## 40 ACTU

Mewen Tomac :  
« *J'ai appris que j'en étais capable* »

## 42 ACTU

Euro de Bucarest :  
Six jours, six enseignements

## 44 ACTU

Julien Issoulié :  
« *Une compétition sur la route des JO* »

## 46 ACTU

« *Je ne cours pas je vole !* » : Quand sport et théâtre font bon ménage

## 50 ILS FERONT LES JEUX

King Kyle en conquête

## 52 ILS FERONT LES JEUX

Kaylee McKeown :  
le dos majeur

## 54 RÉTRO

L'année 2023 en images

## 58 MON CLUB

À la découverte de Saverdun Pyrénées Natation Sauvetage

## 60 SHOPPING

## 62 RENCONTRE

Benjamin Bonzi :  
« *L'idée est d'essayer de retrouver ma place dans le Top 50* »

## CE QU'IL FAUT RETENIR

Le Cercle des Nageurs de Marseille a décroché sa qualification pour le Final 8 de la Ligue des champions de water-polo ★ De son côté, Tourcoing s'est également qualifié pour la suite de la compétition en Euro Cup ★ Le directeur des équipes de France de natation, Jacco Verhaeren nous a accordé un long entretien ★ Il revient sur son parcours d'entraîneur et sa vision qui peut trancher avec ce que l'on a l'habitude de voir en France ★ Un entretien complet que vous pourrez retrouver dans le quatrième numéro du spécial « *Paroles de coaches* » ★ Ce début d'année sera marqué par les championnats du monde de Doha en février ★ Une compétition qui permettra aux spécialistes d'eau libre et aux plongeurs de décrocher leur qualification pour les Jeux olympiques de Paris ★ De leur côté, les poloïstes voudront confirmer leur sixième place mondiale décrochée à Fukuoka en 2023 ★ Les nageurs, qui seront douze à faire le déplacement, seront ambitieux et tenteront de qualifier des relais pour les JO ★ Début décembre, les nageurs étaient à Bucarest pour les championnats d'Europe en petit bassin ★ En Roumanie, ils ont remporté vingt-trois médailles dont sept en or ★ Dans ce numéro, replongez dans les moments marquants de l'année 2023 en images ★ Tennisman professionnel et quatrième joueur français au classement ATP, Benjamin Bonzi a accepté de nous dévoiler ses objectifs pour 2024 et nous parler de son rapport à la natation



### **LE CNM DANS LE TOP 8 EUROPÉEN**

Absent du Top 8 la saison dernière, le Cercle des Nageurs de Marseille fait son retour en quart de finale de la Ligue des Champions. Malgré leur défaite d'un but (11-12) face à Barceloneta à domicile lors du dernier match de la phase de poules, les Provençaux ont pris la deuxième place de leur groupe derrière les Espagnols. Prochain objectif, se qualifier pour le Final 4 de la plus prestigieuse des compétitions européennes.





### **TOURCOING POURSUIT SA ROUTE EN EURO CUP**

Début décembre, le Tourcoing de Charles Cannone et Mehdi Marzouki a réussi l'exploit de dominer Palerme en phase de groupes de l'Euro Cup. Une victoire d'un petit but décrochée en fin de partie alors que les Nordistes étaient menés à la mi-temps. Ce succès qualifie Tourcoing pour l'étape suivante de l'Euro Cup.

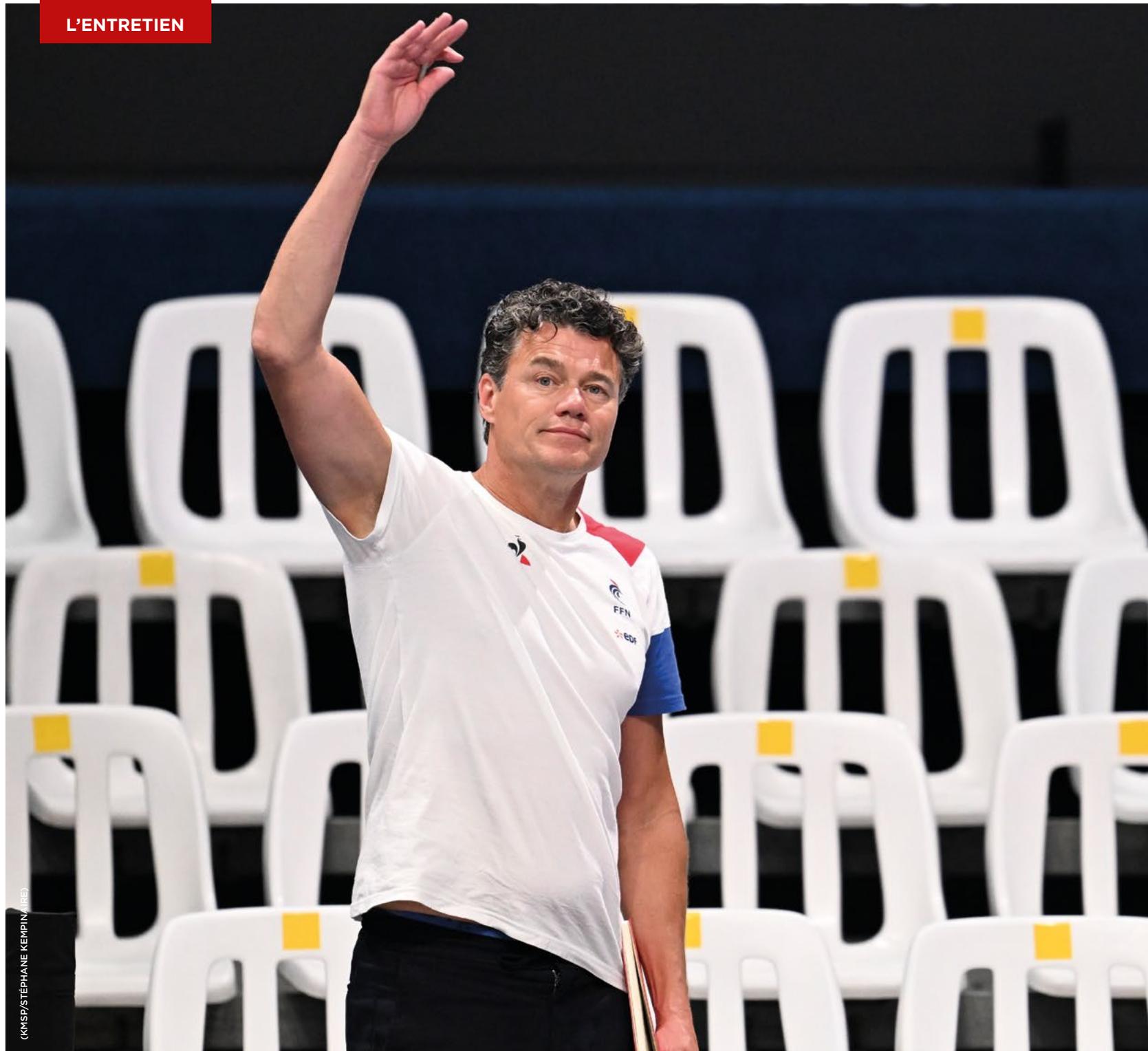




Entretien  
à retrouver en  
intégralité dans le  
quatrième numéro  
du Paroles de  
Coaches

# « Un entraîneur doit être capable de se dire que ce n'est pas nécessaire de toujours tout contrôler »

**À** 54 ans, Jacco Verhaeren a déjà accompagné de nombreux nageurs au titre olympique. Parmi eux, Pieter Van den Hoogenband, Inge de Bruijn ou encore Ranomi Kromowidjojo. Entraîneur de renom et désormais directeur des équipes de France de natation, le Néerlandais a toujours rêvé d'embrasser une telle carrière et de construire une performance dans tous les aspects qu'elle comporte. Dans son parcours il a ainsi accompagné des nageurs de l'adolescence jusqu'à la fin de leur carrière et évolué en même temps qu'eux dans son discours et son management. Selon lui, un jeune athlète doit d'abord se construire mentalement et physiquement par le biais de plusieurs activités sportives avant de s'entraîner dans l'eau de manière bi-quotidienne. Par ailleurs, il prône un discours qui peut trancher avec celui que nous avons l'habitude d'entendre: l'athlète doit être suffisamment mature pour être responsable et autonome sans que l'entraîneur ne cherche à tout contrôler de manière systématique.



© KMS/STÉPHANE KEMPINARI

### **Q**uel a été votre parcours pour devenir entraîneur ?

J'ai commencé en tant qu'entraîneur dans les années 90, j'avais 20 ans. J'étais un jeune entraîneur, mais ça a toujours été mon rêve.

### **Q**uel cursus avez-vous suivi pour réaliser ce rêve ?

J'ai intégré l'école du sport aux Pays-Bas. Un cursus de trois années. La première année, on aborde de nombreux aspects sur tous les sports, la physiologie, l'anatomie, la nutrition, la psychologie. Cela donne une très bonne base. En deuxième année, c'était un peu plus spécifique et j'ai choisi trois disciplines : le judo, la natation et la musculation. La dernière année, ce n'était que de la natation avec un stage en

club accompagné d'un tuteur. J'étais dans un club à Maastricht et à la fin de mes études, l'entraîneur en chef est parti en Belgique où il a débuté une nouvelle mission. Ils m'ont donc proposé de rester dans ce club.

### **Q**ue opportunité que vous avez saisie.

Ce n'était pas facile au début parce que la structure n'est pas la même qu'en France. Aux Pays-Bas, on n'a pas beaucoup d'entraîneurs professionnels. Ce n'était pas très bien rémunéré et je devais donc travailler en plus à côté. C'était un travail à temps partiel. Je suis resté à Maastricht pendant deux ans, puis le club du PSV Eindhoven m'a proposé un poste. Il y avait beaucoup d'ambitions là-bas et une démarche plus professionnelle. C'était encore



un travail à mi-temps et je continuais à être coach fitness en même temps. J'ai fait les deux métiers jusqu'en 1996.

**L'année des Jeux olympiques d'Atlanta. Est-ce pour cette raison que vous avez décidé de vous consacrer uniquement à la natation ?**

Cette année-là, j'ai pour la première fois participé aux Jeux olympiques en tant qu'entraîneur. C'était à Atlanta et j'avais huit nageurs qualifiés. On a remporté deux médailles de bronze en demi-fond (Kirsten Vlieghe sur 400 et 800 m nage libre). C'était un résultat formidable. J'ai ensuite reçu mon premier contrat à temps plein avec ce club. Je suis resté à Eindhoven jusqu'en 2013. À Londres en 2012, j'ai participé à mes cinquièmes JO en tant

« J'ai toujours été intéressé par la construction de la performance. C'était obsessionnel chez moi d'essayer de comprendre comment un nageur arrivait à atteindre un pic de performance le jour J. »

qu'entraîneur et ensuite à partir de 2013, j'ai commencé à travailler avec la fédération de mon pays pendant quelques mois. Puis, j'ai reçu un appel de l'Australie et j'y ai passé sept ans en tant que directeur d'équipe. Et me voilà désormais en France !

**C'est un sacré parcours. Vous parliez de ce métier comme d'un rêve, qu'est-ce qui vous a donné envie de suivre cette voie ?**

Quand j'étais jeune, j'adorais être dans l'eau. Je n'étais pas un nageur de haut niveau mais j'aimais beaucoup l'entraînement, la compétition, le fait d'être avec d'autres personnes au quotidien dans un club. J'ai toujours été intéressé par la construction de la performance. C'était obsessionnel chez moi d'essayer de comprendre comment un nageur arrivait à atteindre un pic de performance le jour J.

**On considère parfois que la formation des jeunes nageurs incombe aux jeunes entraîneurs. Qu'en pensez-vous ?**

Aux Pays-Bas, le système est un peu différent. Lorsque j'ai débuté, il n'y avait pas de groupes différenciés selon les âges. Pendant mes six premières années en tant qu'entraîneur j'étais donc avec des nageurs âgés de 14 à 34 ans et mon groupe était composé d'une trentaine d'athlètes de toutes les spécialités possibles.

**Est-ce enrichissant et formateur ou au contraire limitant dans la construction de la performance ?**

J'étais toujours heureux de travailler avec des groupes d'une grande diversité à la fois dans le niveau, les épreuves mais également dans l'âge. C'était enrichissant parce que j'étais un jeune entraîneur et je devais être capable, à la fois, d'organiser les séances pour tout le groupe et d'individualiser le plus possible également.

**N'est-ce pas nécessaire de réduire le groupe à l'approche d'une grande compétition internationale ?**

Juste avant les Jeux olympiques de 1996, j'ai spécialisé un peu et j'ai réduit mon groupe qui était alors composé de douze nageurs. Sur ceux-là, huit se sont qualifiés pour les JO à Atlanta. C'était une excellente formation aussi pour moi d'être flexible, adaptable. Pour moi, au début, je n'étais pas un entraîneur de nageur de haut niveau. Ce qui comptait et m'animait c'était cette volonté d'être un bon entraîneur pour n'importe quel nageur et à n'importe quel niveau.

**Vous avez donc évolué aux côtés de jeunes nageurs. Qu'est-ce qui fait que votre regard se porte sur un jeune athlète. Quelles sont les qualités que vous cherchez en premier ?**

Je regarde la position dans l'eau. La natation est un sport très technique, qui se différencie beaucoup des autres sports parce qu'on le pratique dans un élément qui offre de nombreuses résistances et que ►►



(KMS/STÉPHANE KEMPINAIRE)

l'on évolue à l'horizontal. Ceux qui sont capables de bien bouger dans cet élément et d'avancer sans avoir trop de frein ont un avantage. Je ne demande pas à ce qu'il y ait une technique parfaite mais, en revanche, il doit y avoir un feeling particulier avec l'eau, le toucher etc. À l'entraînement, je regarde aussi la vitesse d'apprentissage. À mon sens, ceux qui ont du talent apprennent plus vite que les autres.

**Le talent, ça se voit dès le plus jeune âge ?**

Je n'ai pas souvent dit qu'un nageur avait du talent avant l'âge de 16 ans. Parfois, je vois des athlètes de 12 ou 13 ans qui ont des qualités et je me dis que cela pourrait être intéressant, mais le sport de haut niveau ce n'est pas seulement le physique et

la technique, il y a aussi l'aspect mental, l'attitude. Pendant quelques années, il faut observer ce qu'il se passe chez les jeunes athlètes. Il y a évidemment des nageurs qui sont déjà aux championnats du monde séniors à 15 ans et là c'est assez clair, mais dans la plupart des cas, je préfère attendre 16 ans, parce qu'ensuite la phase de maturation est pratiquement terminée. C'est mieux de se faire un avis après ça.

**D'autant que l'on a déjà vu des athlètes très performants chez les juniors ne pas réussir à confirmer chez les séniors.**

Souvent, les champions jeunes ne sont pas ceux qui le seront chez les séniors. C'est évidemment pos-



sible de l'être. Pieter (Van den Hoogenband) était déjà très doué à 10 ou 11 ans, mais avant ses 16 ans, je n'ai jamais dit que ce serait un futur champion. Pour les jeunes athlètes, ce qui est important c'est d'avoir un chemin tranquille et de ne pas subir une grosse charge d'entraînement lorsqu'ils sont trop jeunes.

**Que doivent-ils mettre en place pour se donner davantage de chance de réussir ?**

Selon moi, ils doivent aussi se développer un corps d'athlète en pratiquant d'autres sports. Le développement complet, c'est le plus important. Ce n'est pas une garantie, mais ces sportifs là ont une meilleure chance d'être performants chez les séniors,

une fois qu'ils ont choisi une spécialité. Je vois régulièrement des nageurs de 13 ou 14 ans être déjà spécialisés dans une nage ou une épreuve. Selon moi, cela donne une fragilité et ce n'est pas une bonne base pour une carrière à long terme.

**On voit parfois de jeunes nageurs s'entraîner déjà de manière bi-quotidienne. On comprend dans votre discours que ce n'est pas forcément le chemin idéal pour devenir performant.**

Je préfère que jusqu'à 15 ou 16 ans, les nageurs s'entraînent une fois par jour et privilégient les autres sports plutôt que les séances de musculation. On peut s'entraîner deux fois par jour sur une période donnée ou durant un stage, mais pas toute l'année lorsqu'on a cet âge-là.

**Est-ce cela que vous avez mis en place avec les nageurs que vous avez accompagnés au plus haut niveau ?**

J'ai entraîné beaucoup de nageurs et des champions olympiques qui ont eu ce chemin. Je pense à Pieter (Van den Hoogenband, triple champion olympique), mais aussi à Inge (de Bruijn, quadruple championne olympique) et à Ranomi (Kromowidjojo, triple championne olympique). Ces nageurs ne s'entraînaient pas plus d'une fois par jour avant l'âge de 16 ans. Le plus important, ce n'est pas le volume, mais c'est de développer l'attitude humaine, le bagage mental pour devenir un bon athlète plus tard. Il est important de se développer également en tant qu'humain et d'avoir une bonne attitude à l'entraînement mais aussi en dehors. En tant qu'entraîneur, c'est notre rôle de développer cela chez les jeunes nageurs. C'est ce qui fait la différence entre un bon nageur et un grand champion. Les meilleurs nageurs sont adaptables, ont une bonne attitude dans leur vie et sont capables de prendre les bonnes décisions. J'ai bien conscience que cela demande du temps d'inculquer cela et de changer de culture dans le monde de la natation.

**Quelles sont, selon-vous, les bases essentielles à donner à un jeune nageur ?**

La base d'un bon athlète, ça commence avec le plaisir. Il n'y a pas d'autres choses. Notre sport est très technique. Il faut évidemment apprendre cela, avoir une bonne propulsion, une bonne position dans l'eau. Une fois qu'on a cela, le volume d'entraînement peut grandir chaque année jusqu'à 18 ou 19 ans. Ce qui est important également, c'est de travailler la coordination sur des exercices de vitesse. Cela permet aussi de varier les exercices et de donner du plaisir aux athlètes en faisant des relais à l'entraînement ou des courses sur des sprints.

**Est-ce plus important de travailler la vitesse que le volume avec un jeune nageur ?**

Quand un jeune commence avec une moins bonne technique, beaucoup de volume et pas beaucoup de vitesse, c'est beaucoup plus difficile de changer ►►

« Pour moi, au début, je n'étais pas un entraîneur de nageur de haut niveau. Ce qui comptait et m'animait c'était cette volonté d'être un bon entraîneur pour n'importe quel nageur et à n'importe quel niveau. »

ça après. Augmenter le volume d'entraînement et le kilométrage lorsqu'un jeune nageur à cette base de vitesse et de coordination, c'est beaucoup plus facile.

**Vous avez accompagné de nombreux athlètes tout au long de leur carrière. Y-a-t-il chez vous, à l'image de ce qu'on peut observer chez de nombreux entraîneurs en France, un côté paternaliste dans votre relation avec les nageurs ?**

Il y a évidemment cette culture là que ce soit en France, aux Pays-Bas ou en Australie. L'entraîneur et l'athlète sont toujours ensemble. Mais, à mon avis, cela doit changer. Lorsque j'étais entraîneur, ça m'est arrivé de dire aux nageurs : « *demain, c'est une séance de récupération. Tu fais 3 km de la manière que tu veux.* » Sur les dix séances par semaine, il y en a une ou deux comme cela. C'est un choc pour beaucoup en natation parce que dans l'imaginaire collectif, l'entraîneur doit toujours être présent avec ses athlètes. Mais cela permet de responsabiliser les nageurs, de leur dire que l'on a confiance en eux.

**C'est effectivement une méthode qui tranche avec ce qu'on a l'habitude de voir. Comment en êtes-vous arrivé à dresser ce constat ?**

J'ai vu dans beaucoup d'autres sports comme le cyclisme ou l'athlétisme des sportifs s'entraîner seuls. Ils discutent beaucoup avec leur entraîneur sur le type de séance à réaliser et ensuite ils partent tout seul. Les cyclistes savent ce qu'ils ont à faire et vont rouler pendant trois ou quatre heures sans avoir leur entraîneur à côté.

**Ce modèle peut-il être transposé à la natation ?**

Notre sport se pratique dans l'eau et il y a toujours, pour les jeunes athlètes, un risque élevé et un besoin qu'une personne soit là pour vérifier que tout le monde est en sécurité. Je pense que cela demande du temps de changer cette culture. Pour moi, c'est nécessaire de parfois ne pas être présent pour donner la responsabilité aux athlètes. C'est bien pour leur maturité parce qu'ils sont souvent trop dépendants. Un entraîneur doit être capable de se dire que ce n'est pas nécessaire de toujours tout contrôler.

**Qu'entendez-vous par « trop dépendants » ?**

Parfois, les athlètes ne prennent pas de responsabilités et les entraîneurs ou les fédérations deviennent responsables pour tout le monde. Ce n'est pas la vie. Au quotidien, on doit tous prendre nos responsabilités. C'est pareil pour un sportif de haut niveau. Il doit être en mesure de prendre des décisions et de savoir ce qui est bien ou non pour lui. Notre rôle, comme entraîneur, ce n'est pas seulement le développement physique mais aussi de faire en sorte de développer ces attitudes chez le sportif. C'est important de penser différemment dans cette pédagogie

pour créer des athlètes grâce à ces attitudes. On peut vraiment s'améliorer dans ce domaine.

**Qu'est-ce que cela apporte à un entraîneur de travailler avec un jeune nageur ?**

J'ai travaillé pendant 15 ans avec Pieter (Van den Hoogenband). Nous avons commencé quand il avait 15 ans. Je l'ai vu évoluer et se développer. C'était formidable d'assister à cela. J'étais un jeune entraîneur quand j'ai débuté avec lui (23 ans, ndlr). C'était une chance de pouvoir pratiquer et entrer dans le sport de plus haut niveau tranquillement avec lui. On a, ensemble, appris beaucoup l'un de l'autre.

**Est-ce donc nécessaire pour un jeune entraîneur de débiter sa carrière aux côtés d'un jeune nageur ?**

C'est important pour les jeunes entraîneurs d'être capable de savoir se situer et de se dire que si on a l'ambition d'amener des athlètes aux Jeux olympiques, cela demande du temps et du travail. Quand un jeune entraîneur commence à travailler immédiatement avec un athlète de très haut niveau, c'est difficile. Ce n'est pas la qualité de l'entraîneur qui peut poser question, mais plutôt l'expérience. Tout le monde veut travailler avec des athlètes de haut niveau mais parfois c'est trop tôt et cela demande du courage de le reconnaître. Si tu peux grandir tranquillement en tant qu'entraîneur, c'est mieux. C'est pareil pour les athlètes.

**C'est un peu ce qu'il s'est passé avec Léon Marchand et Nicolas Castel, son entraîneur à Toulouse.**

Exactement ! Il y a trois ans, Léon Marchand n'était pas encore un grand nageur. Mais avec Nicolas (Castel), son entraîneur, ils ont pris le temps de construire ce chemin tranquillement, sans beaucoup de pression. Désormais, Nicolas est un entraîneur qui peut travailler dans le très haut-niveau et conduire n'importe quel athlète aux Jeux olympiques. Lorsqu'on débute dans le métier d'entraîneur, c'est très bien de commencer avec un petit club, beaucoup de diversité, de challenge. Cela donne le temps de grandir et d'accumuler de l'expérience. Tout le monde a son chemin individuel, mais lorsque c'est trop tôt, je pense que ce n'est jamais bien.

**La France a souvent obtenu de très bons résultats lors des grandes compétitions mais n'a jamais véritablement disposé d'un vivier étoffé d'athlètes de haut niveau. Comment l'expliquez-vous ?**

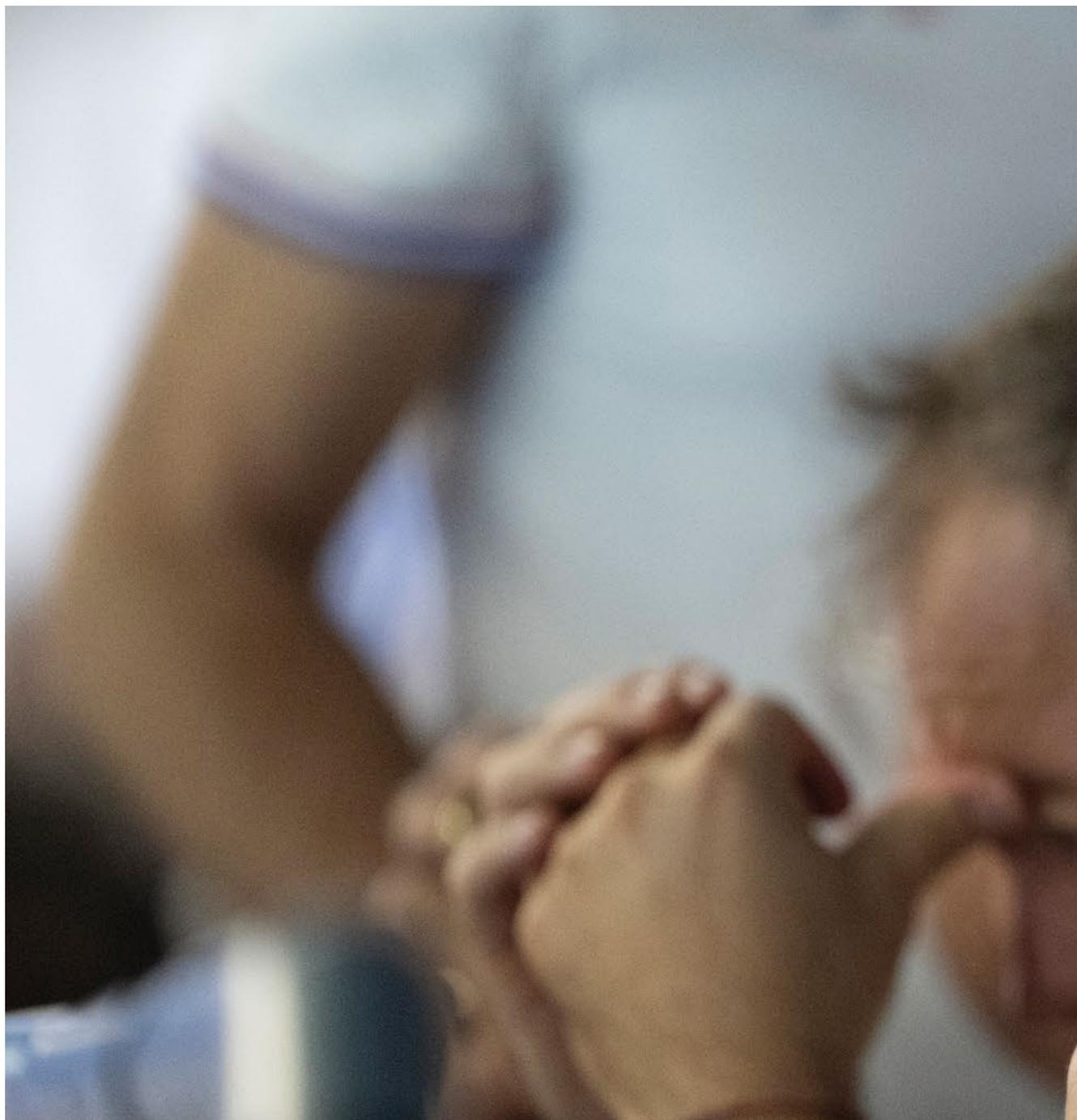
Je ne suis pas négatif vis-à-vis des entraîneurs français, qui sont très compétents, mais on doit penser à faire des choses différemment avec les jeunes à l'entraînement pour obtenir encore plus de résultats. On ne fait pas toujours les bonnes choses avec »

« Je préfère que jusqu'à 15 ou 16 ans, les nageurs s'entraînent une fois par jour et privilégient les autres sports plutôt que les séances de musculation. »



(K1) SP/STÉPHANE L'EMPINNAIRE

« On doit se demander ce qu'on peut faire autour des JO pour inspirer les jeunes et construire leur chemin pour la suite. »



les jeunes athlètes. C'est un message parfois difficile parce que tous les entraîneurs que j'ai rencontré sont passionnés et donnent de leur temps. Il faut que l'on puisse échanger tous ensemble sur la méthode d'entraînement. La meilleure manière de faire ça, c'est d'être ensemble et que les entraîneurs partagent leurs expériences.

**L'Australie, qui compte pourtant moins d'habitants que la France, dispose d'un réservoir de talents extraordinaire. Vous qui avez travaillé là-bas, comprenez-vous de quelle manière ils réussissent cela ?**

En Australie, c'est extraordinaire. Ils ont un système à l'école avec beaucoup de sport. Les enfants à partir de 6 ans nagent par exemple pendant trois mois et ont des compétitions. Cela aide à développer des qualités et à détecter plus facilement les talents. Les entraîneurs regardent tout cela et il y a environ 5 millions d'enfants qui nagent chaque année. C'est la grande différence avec la France. On a de

belles installations et de bons entraîneurs en France dans le très haut niveau, ce n'est pas le problème. En revanche, c'est plus difficile pour la détection et la pratique de la natation chez les plus jeunes. Je pense qu'un pays comme la France est capable d'avoir plus de nageurs et un plus gros vivier. Mais pour cela des choses doivent évoluer et pas seulement dans l'entraînement.

**Que suggérez-vous ?**

On doit parler, échanger quelques idées pour provoquer un changement de culture. La différence entre la France et l'Australie n'est pas très grande. On doit imaginer un autre chemin pour les jeunes nageurs.

**Les Jeux olympiques de Paris peuvent-ils servir d'accélérateur pour provoquer ce changement ?**

C'est une possibilité, mais c'est important que les clubs soient prêts pour ça. Lorsqu'on a des athlètes qui réussissent pendant les Jeux olympiques, c'est forcément inspirant pour les générations futures.



Mais si les clubs ne savent pas vraiment de quelle manière accueillir ces jeunes et les faire travailler, cela ne durera pas. On doit se demander ce qu'on peut faire autour des JO pour inspirer les jeunes et construire leur chemin pour la suite.

**À l'époque, la France brillait sur les épreuves de sprint, ce qui a conduit de nombreux jeunes nageurs à se spécialiser dans ces épreuves. Aujourd'hui, la tête d'affiche de la natation française est un nageur très polyvalent qui brille sur la brasse, le papillon et le quatre nages. Est-ce une bonne chose afin que la génération future ait envie de travailler sur les quatre nages le plus longtemps possible ?**

Dans tous les pays, il y a des petits trous sur certaines épreuves. C'est le cas aussi aux États-Unis et en Australie. Chez les jeunes, il faut faire en sorte de les amuser et de leur apprendre des choses sans parler de spécialisation. La spécialisation doit vraiment venir plus tard, un peu après 16 ans, une fois que

la phase de maturation physique est pratiquement terminée.

**Il y a donc beaucoup de choses à partager entre les entraîneurs pour accompagner du mieux possible les jeunes athlètes.**

C'est une mission de partager son avis. Le plus important n'est pas de savoir si un nageur s'entraîne une ou deux fois par jour mais ce qu'il fait dans l'entraînement. Et quand il est jeune, il faut qu'il fasse peu de volume, peu d'intensité, mais beaucoup de vitesse, de coordination, des jeux et qu'il développe son attitude à l'entraînement et hors de l'eau. On pense souvent en termes de volume dans la natation mais ça ne prédit pas forcément un futur glorieux. ★

| RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN |