

NATATION

MAGAZINE

L'ENTRETIEN

Yohann Ndoye Brouard
Page 10

ACTU

Pool-On: Le Netflix des bassins
Page 44

LA GRANDE DÉCOUVERTE

Numéro 223 / Mai-Juin 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

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

LES SUPPORTERS
TRICOLORES ONT
RÉPONDU À L'APPEL
LORS DES PREMIÈRES
ÉPREUVES ORGANISÉES
AU SEIN DU CENTRE
AQUATIQUE OLYMPIQUE



CKMSP/STÉPHANE KEMPINAIRES

NATATION
MAGAZINE

NATATION MAGAZINE N°223
MAI-JUIN 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,
Antoine Grynbaum,
Chloé Joudrier

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

Accueillons la Flamme et les Jeux !

Le 4 avril 2024 était un grand jour pour la Natation ! Nous avons inauguré le Centre Aquatique Olympique (CAO) et nous avons eu plaisir à animer cette belle journée sous les yeux d'un parterre de personnalités. Je remercie tous les salariés de la Fédération et de la Ligue Ile De France, les bénévoles des départements d'Ile de France et les enfants qui ont participé aux démonstrations. C'était une belle fête qui a permis de montrer à tout le public l'étendue des activités de nos disciplines et le pouvoir fédérateur de notre sport. Maintenant il faut utiliser l'établissement au mieux et l'organisation des « test events » est là pour évaluer nos capacités d'accueil. Les Jeux arrivent à grands pas et le monde aura les yeux tournés vers la France. La Natation artistique a organisé sa Coupe du Monde et les exigences de World Aquatics ressemblent beaucoup au rendez-vous olympique. Il faut donc tirer très vite les leçons des constats et transformer cette répétition pour être parfait le jour J. Les poloïstes femmes et hommes ont aussi tester cette structure car ils joueront les phases de poule dans ce bassin pendant les Jeux. Les plongeurs qui ont pu, dès la remise des clés par le Grand Paris, s'entraîner dans les locaux peuvent maintenant se confronter à d'autres pays dans les conditions des JO. Par l'engouement des équipes étrangères inscrites

sur ces compétitions nous mesurons l'importance d'être à domicile dans 2 mois et chacun de nos sportifs a bien conscience de la chance qui lui est offerte. Continuez à travailler pour décrocher votre qualification.

Merci à Paris 2024 de nous avoir permis ces tests grandeur nature qui ont, aussi pour eux, été l'occasion de pointer les faiblesses encore existantes et qu'il faut corriger au plus vite. Le programme de travail pour Paris 2024 et la Fédération est tracé et chacun va s'appliquer à résoudre toutes les situations qui posent problème.

Du 16 au 21 juin les athlètes de Natation course vont en découdre aux championnats de France à Chartres pour espérer décrocher la qualification aux JO. En juin ce sera aussi le Plongeon qui délivrera ses qualifiés et il faudra attendre Juillet pour connaître nos équipes de water-polo et de Natation artistique. On leur souhaite la réussite et tous nos qualifiés seront connus.

A l'heure où je vous parle, la flamme olympique arrive sur le sol français et le rêve devient réalité. Nous attendions cet événement depuis très longtemps et voilà qu'il est là. Nous serons prêts à accueillir le reste du Monde et fiers de conforter notre réputation de convivialité à la Française. Encore merci à tous pour votre engagement ! ★

| GILLES SÉZIONALE |



10
Yohann Ndoye Brouard :
« Il me faut une médaille »



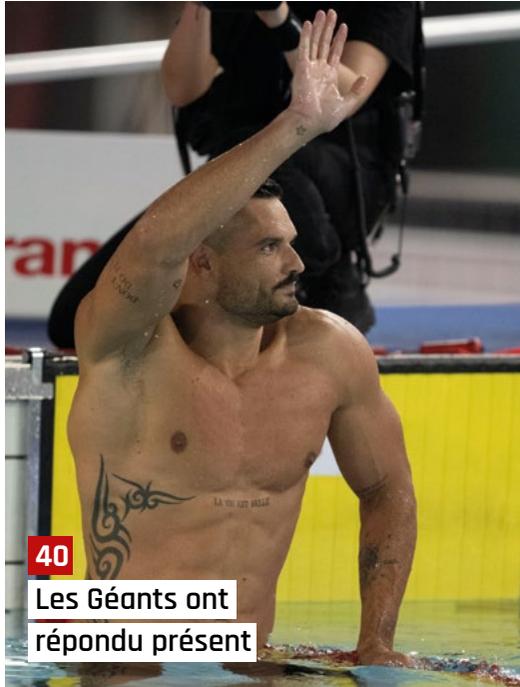
30
La grande découverte



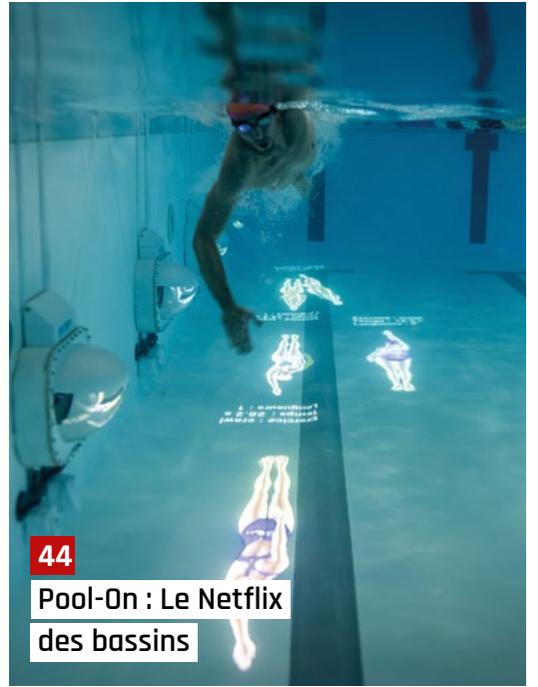
32
Inauguration présidentielle
pour le Centre aquatique
olympique



34
Les athlètes conquis
par le CAO



40
Les Géants ont
répondu présent



44
Pool-On : Le Netflix
des bassins



46
Ledecy pour le quatre à la suite



50
Jeux olympiques :
trois couleurs pour un podium



62
Jérémie Beyou :
« Pour une fois, Le GOAT, c'était
Alain Bernard le Français
et non un Américain »

S O M M A I R E

6 ARRÊT SUR IMAGE

Le LUC remporte son dixième titre consécutif

8 ARRÊT SUR IMAGE

Le CNM champion de France pour la 41^{ème} fois

10 L'ENTRETIEN

Yohann Ndoye Brouard :
« Il me faut une médaille »

20 EN BREF

22 PARTENARIAT

Hype : Accélérons ensemble l'adoption des mobilités zéro émission

24 PARTENARIAT

Plongez dans l'excellence avec Eona : L'huile anti-frottement et l'huile de massage musculaire avant l'effort

26 PARTENARIAT

Swim community : Le partenaire incontournable pour propulser votre club de natation vers le succès

28 PARTENARIAT

Biogaran : Cancer et activité physique

30 EN COUVERTURE

La grande découverte

32 EN COUVERTURE

Inauguration présidentielle pour le Centre aquatique olympique

34 EN COUVERTURE

Les athlètes conquis par le CAO

38 EN COUVERTURE

« C'est vraiment magnifique »

40 ACTU

Les Géants ont répondu présent

44 ACTU

Pool-On : Le Netflix des bassins

46 ILS FERONT LES JEUX

Ledecky pour le quatre à la suite

48 ILS FERONT LES JEUX

Wiffen, à jamais le premier

50 HORS LIGNES

Jeux olympiques : trois couleurs pour un podium

55 DEVELOPPEMENT DES PRATIQUES

Apprendre à nager pour se prémunir des noyades

56 À LIRE/ À VOIR & RADIO RÉDAC

58 MON CLUB

Le Club Nautique de l'Ondaine a repris des couleurs

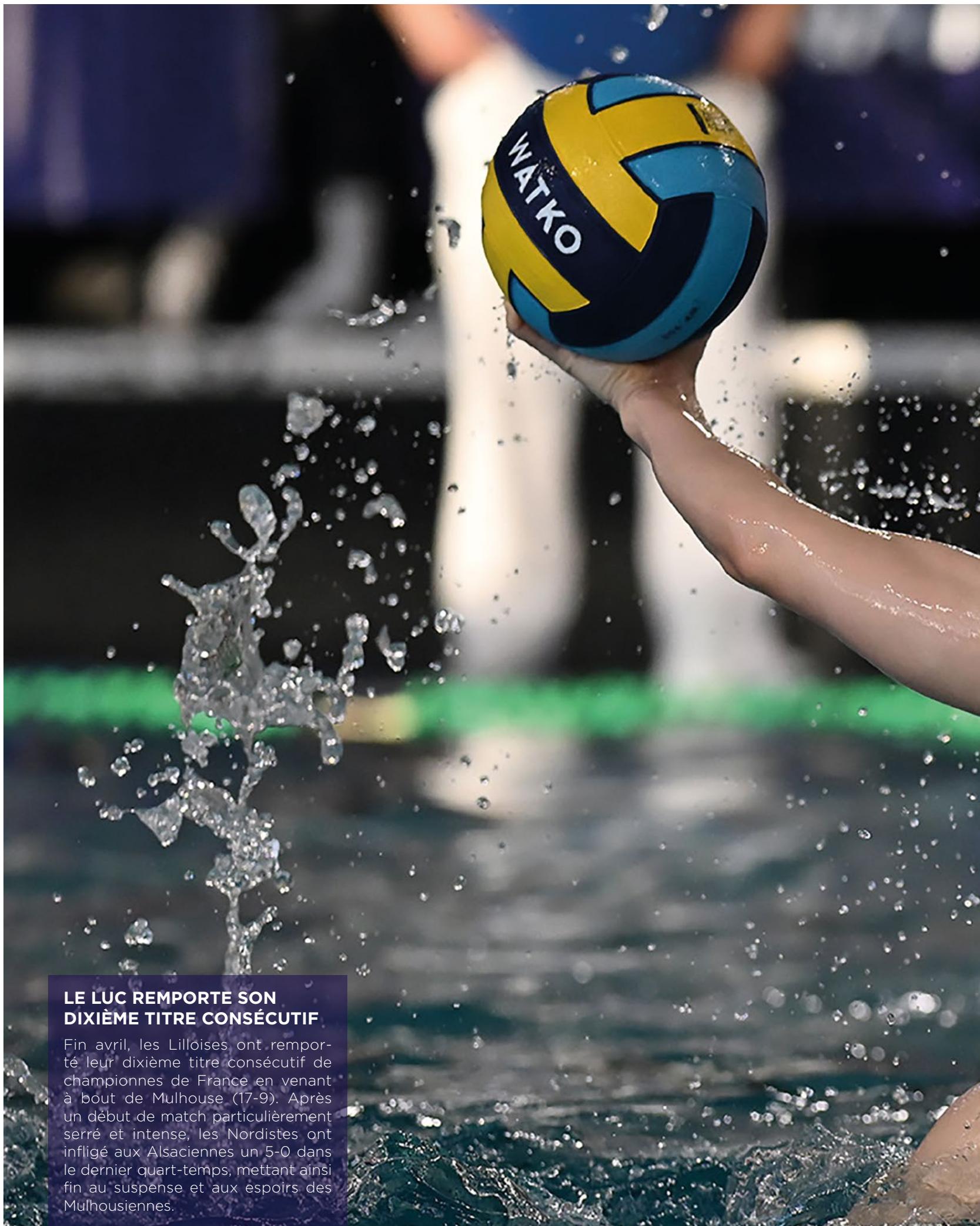
60 SHOPPING

62 RENCONTRE

Jérémy Beyou :
« Pour une fois, Le GOAT, c'était Alain Bernard le Français et non un Américain »

CE QU'IL FAUT RETENIR

Les championnats de France de water-polo féminin et masculin ont rendu leurs verdicts ★ Chez les filles, ce sont les Lilloises qui ont été sacrées pour la dixième fois d'affilée ★ Chez les garçons, les joueurs du CN Marseille ont conservé leur titre ★ Le dossiste Yohann Ndoye Brouard nous a accordé un entretien à quelques semaines des championnats de France de Chartres qualificatifs pour les JO ★ À Paris, le champion d'Europe 2022 du 200 m dos espère décrocher une médaille ★ Le Centre aquatique olympique de Saint-Denis a été inauguré par le Président de la République Emmanuel Macron début avril et a accueilli ses premiers événements début mai ★ L'occasion pour les athlètes et les spectateurs de découvrir ce magnifique complexe et de prendre leurs marques à quelques mois des Jeux olympiques ★ En mars, les nageurs tricolores ont pu prendre des repères lors du Giant Open ★ Dans ce numéro de Natation Magazine, on vous fait découvrir le système Pool-On, le Netflix des bassins ★ Aux JO de Paris, l'Américaine Katie Ledecky et l'Irlandais Daniel Wiffen seront à la lutte pour un titre olympique sur les épreuves de demi-fond ★ Nous avons rencontré le skipper Jérémie Beyou qui nous a confié son admiration pour Alain Bernard.



**LE LUC REMPORTE SON
DIXIÈME TITRE CONSÉCUTIF**

Fin avril, les Lilloises ont remporté leur dixième titre consécutif de championnes de France en venant à bout de Mulhouse (17-9). Après un début de match particulièrement serré et intense, les Nordistes ont infligé aux Alsaciennes un 5-0 dans le dernier quart-temps, mettant ainsi fin au suspense et aux espoirs des Mulhousiennes.





LE CNM CHAMPION DE FRANCE POUR LA 41^{ÈME} FOIS

À l'occasion du Final 4 du championnat de France de water-polo qui s'est tenu début mai au Centre Aquatique Olympique, les Marseillais ont remporté un nouveau titre de champion de France, le 41^{ème} de leur histoire. Après une victoire face au Pays d'Aix en demi-finale (14-6), les joueurs du CNM ont largement dominé le Cercle 93 en finale (17-8). Le dixième titre de champion de France pour le capitaine Ugo Crousillat et le onzième pour Michael Bodegas.



Championnats de France
Mâle
2024
CST/CPA



« Il me faut une médaille »

Champion d'Europe du 200 m dos en 2022 et cinquième du 100 m dos aux Mondiaux de Fukuoka en 2023 malgré une saison tronquée par une blessure, Yohann Ndoye Brouard est forcément ambitieux à l'approche des Jeux olympiques de Paris cet été (27 juillet-4 août). Épargné par les blessures cette année, le dossiste a pu réaliser une bonne préparation à l'INSEP et a mis les ingrédients nécessaires en dehors de l'eau pour être le plus performant possible à Paris et tenter de remporter une médaille olympique, son objectif ultime. Quelques jours après le Giant Open, Yohann Ndoye Brouard nous a accordé un entretien afin de revenir sur son actualité et ses ambitions.

Comment as-tu vécu cette semaine de compétition à Nice et Saint-Germain-en-Laye, dans le cadre du Giant Open ?

Mes performances étaient plutôt satisfaisantes pour la période. J'espérais nager un peu plus vite mais ce n'est pas évident avec la forme du moment. Sur le 100 m dos, j'avais vraiment envie de passer sous les 53'' mais je n'avais pas la fraîcheur pour (53''20 et premier du 100 m dos).

La compétition est arrivée après un gros bloc de travail à l'entraînement. Était-ce difficile d'être performant dans ces conditions ?

On a vraiment bien travaillé avec des grosses semaines d'entraînement. On ne digère pas tous de la même manière. J'ai nagé moins vite qu'au Luxembourg en début d'année sur le 100 m dos. Dans l'ensemble du groupe, on est fatigué par tout ce travail mais c'est un mal pour un bien parce que ça nous servira plus tard. L'objectif, c'est de réaliser les temps de qualification olympique lors des championnats de France de Chartres et surtout d'être performant aux Jeux olympiques de Paris.

Le programme d'entraînement est-il différent parce qu'il s'agit d'une année olympique ou ces grosses séances sont habituelles chaque début d'année ?

C'est vrai que l'année dernière, je n'avais pas pu effectuer tout ce travail en raison de ma blessure. Mais nous avons toujours travaillé de cette manière en début d'année. J'ai envie de dire que par le passé, c'était encore plus dur parce qu'on était plus jeunes et qu'on travaillait encore davantage. Désormais, on ne récupère pas de la même manière et on travaille un petit peu moins que les autres années.

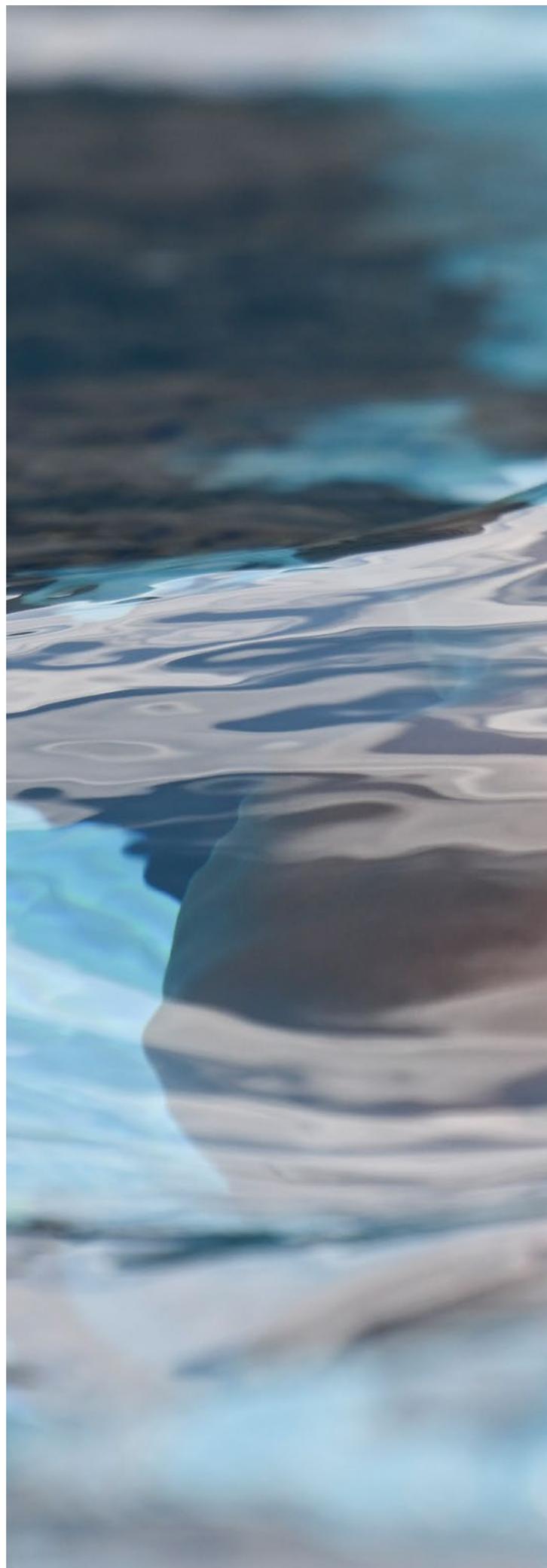
On imagine que c'est satisfaisant et encourageant de pouvoir travailler et se préparer sans pépin physique.

C'est plaisant de pouvoir travailler dans de bonnes conditions et sans problème physique. J'ai une véritable hygiène de sportif de haut niveau et je mets toutes les chances de mon côté pour ne rien regretter à la fin. C'est cool de pouvoir faire plus que l'année dernière parce que ça me donne l'espoir de nager plus vite. À Fukuoka, lors des championnats du monde en 2023, je termine la saison en nageant 52''84 en finale du 100 m dos, alors que je n'ai pas eu de véritable préparation. Avec une préparation complète j'espère pouvoir améliorer ce chrono et me rapprocher du podium.

Qu'as-tu mis en place cette année pour essayer de te préserver physiquement et d'éviter les blessures ?

Je fais davantage attention au sommeil à l'aide de la bague que l'on a avec la Fédération Française de Natation et qui nous donne de nombreuses données concernant la qualité de notre sommeil notamment. ►►

« C'est plaisant de pouvoir travailler dans de bonnes conditions et sans problème physique »







© MSP/STÉPHANE KEMPIAÏRE

Je suis encore en déficit de sommeil mais j'essaie d'être vigilant à tout ça. Cette approche a changé. J'essaie de mieux manger également. J'ai une approche un peu différente sur la récupération en essayant le plus possible de faire des massages. J'essaie de prendre soin de mon corps. C'est ce qui m'a fait défaut l'année dernière. Je fais du bon travail

en dehors pour pouvoir être le mieux possible dans l'eau.

Est-ce plus facile d'être vigilant à tous ces paramètres lors d'une année aussi importante ?

Le nombre d'entraîneurs qui sont venus me voir cette année en me disant qu'il me restait huit mois,



« Beaucoup de gens voient mon potentiel et me disent, surtout cette année-là, de me donner à fond. C'est vrai que c'est un peu plus simple de se motiver et de tout donner lors d'une année aussi importante. »

puis six mois avant les JO et que je devais absolument tout faire pour y être performant. Je n'ai pas assez de doigts sur une main pour les compter. Beaucoup de gens voient mon potentiel et me disent, surtout cette année-là, de me donner à fond. C'est vrai que c'est un peu plus simple de se motiver et de tout donner lors d'une année aussi importante.

N'est-ce pas frustrant de n'avoir presque jamais pu réaliser une saison complète, sans aucune blessure ?

C'est un peu ma marque de fabrique. J'ai toujours eu des petits pépins, des petites blessures. Quand j'étais encore en 1ère, trois semaines avant les championnats de France, je m'étais fait la cheville. ►►